2018. Június 9-10.

**WRPF Tournament**

**Női, férfi fekvenyomó és felhúzó verseny**

**Helyszín: Lillafüredi Sport- és Kalandpark (3517 Miskolc-Lillafüred, Erzsébet sétány 8.)**

**Versenyigazgató:** Mészáros László (06-30-437-0809)

**Résztvevők**: A versenyen bárki részt vehet, mindenféle megkötés nélkül.

**Nevezési határidő:** Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet, de még a verseny helyszínén, a mérlegeléskor is fogadunk el nevezést. **Az online nevezési lehetőség megtalálható a** [**www.powerlifting.hu**](http://www.powerlifting.hu) **weblapunkon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt.**

**Nevezési díj**: **Egyéni versenyzőnek 4000 Ft, Csapat (minimum 6 fő) 3000 Ft, melyet a helyszínen kell kifizetni.**

**Súlycsoportok:**

**Női:** junior, open, masters: -60, -70, -80, +80 kg

**Férfi**: ifjúsági, junior, masters: -60, -70, -80, -90, -100, -110, +110 kg

**Férfi:** open: -60, -70, -80, -90, -100, -110, -125, +125 kg

**Korcsoportok:**

* Ifjúsági (20 év alatt)
* Junior (20-tól 24. évet be nem töltöttek)
* Felnőtt – Open
* Masters I. (40-49)
* Masters II. (50-59)
* Masters III. (60-69)
* Masters IV. (70 év felett)

**Díjazás:**

Minden indulónak oklevél. Súly- és korcsoportonként 1-3. helyezetteknek érem.

Ezenkívül táplálék-kiegészítő díjazás is lesz. Csapat-bajnokság 1. helyezett serleg.

**Szálláslehetőség**

[**https://www.hungesthotels.hu/hu/hotel/lillafured/hunguest\_hotel\_palota/**](https://www.hungesthotels.hu/hu/hotel/lillafured/hunguest_hotel_palota/)

**Kedvezménykupon: WRPF2018**

**Versenyruházat:**
Combhoz simuló rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló (nem ujjatlan), öv, fekvenyomásnál csuklóbandázs, - **felhúzásnál térdzokni kötelező!**

Verseny menete

**Mérlegelés:**

**2018. június 9.** 6.30 – 7.30 összes női, férfi ifjúsági és junior **Fekvenyomó**

 7.45 – 8.45 férfi open és masters **Fekvenyomó**

**Mérlegelés:
2018.június 10.** 6.30 – 7.30 összes női, férfi ifjúsági és junior **Felhúzó**

 7.45 – 8.45 férfi open és masters **Felhúzó**

**A verseny 9.30-kor kezdődik.**

A pontos csoportbeosztások a mérlegelés után kerülnek kihirdetésre!

**A fekvenyomás rövid leírása:**

1. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, vállainak és fenekének érintenie kell a pad lapos felületét. A lábaknak szilárdan érinteniük kell a padlót. A fej helyzete választható.
2. A maximális fogásszélesség 81 cm. A rúdon a jelölést a mutatóujjnak takarnia kell. A rudat a hüvelykujjal is át kell fogni.
3. A versenyző lába alá magasítót kérhet.
4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.
5. Amikor a versenyző segítséggel vagy anélkül kiemelte a villából a rudat, és stabilan tartja, a **START** vezényszóra megkezdi a súly leengedését.
6. Mikor a rúd megáll a mellkason, a bíró **PRESS** vezényszóval megadja a jelet a nyomásra. A vezényszó elhangzása után a versenyző a testhelyzetén már nem változtathat.
7. Mikor a versenyző kinyomta a súlyzót, a rúd a kiindulási pontjára került, a bíró **LE** vezényszavára visszahelyezi a villába.

**Érvénytelen fekvenyomás okai:**

1. A gyakorlat megkezdésekor, nyomásnál, vagy befejezése után a vezetőbíró jelének meg nem várása esetén.

2. A nyomás során a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, amitől a fenék felemelkedik a padról, vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon a vezetőbíró vezényszavai között. A lábak bármely túlzott mozgása vagy támasztásuk megváltoztatása a szigorúan vett gyakorlat ideje alatt.

3. Pattintani a rudat a mellkason.

4. Engedni, hogy a rúd a vezetőbíró jelszava után a mellkasba süllyedjen.

5. A nyomás közben vagy a gyakorlat befejeztével a kar jelentősen egyenetlen kiegyenesítése.

6. A rúd bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.

7. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben a lapozók hozzáérnek a rúdhoz.

8. A pad vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.

**A felhúzás rövid leírása:**

1. A rúd a versenyző lába előtt vízszintesen fekszik, akinek azt a rudat tetszés szerint meg kell fognia két kézzel, és fel kell emelnie, míg egyenesen áll. A rúd megállhat, azonban lefelé nem mozdulhat.
2. A versenyző a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé néz.
3. A felhúzás végén a térdeknek ki kell egyenesedniük, a versenyző felegyenesedve áll.
4. A vezetőbírói jel a kéz lefelé irányuló mozgásából és a hangos **"DOWN"** vagy **"LE"** vezényszóból áll. A jelet csak akkor szabad megadni, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja, és láthatóan elérte a végső pozíciót.
5. A rúd minden megemelése vagy annak szándékos kísérlete fogáskísérletnek számít.

**Érvénytelen felhúzás okai:**

1. A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása esetén, mielőtt eléri a végső pozíciót.
2. A versenyző nem áll kiegyenesedve.
3. Nem egyenesíti ki a térdeit a gyakorlat befejeztével.
4. Megtámasztani a rudat a combon a gyakorlat végrehajtása során. A megtámasztás alatt azt értjük, hogy a versenyző olyan testhelyzetet vesz fel, amelyet nem tudna megtartani a rúd és a tárcsák ellensúlyozó hatása nélkül.
5. Elmozdítani hátra, oldalra vagy előre a lábfejet, amely lépésnek vagy botlásnak vehető.
6. Leereszteni a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.
7. Megengedni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel a rudat.