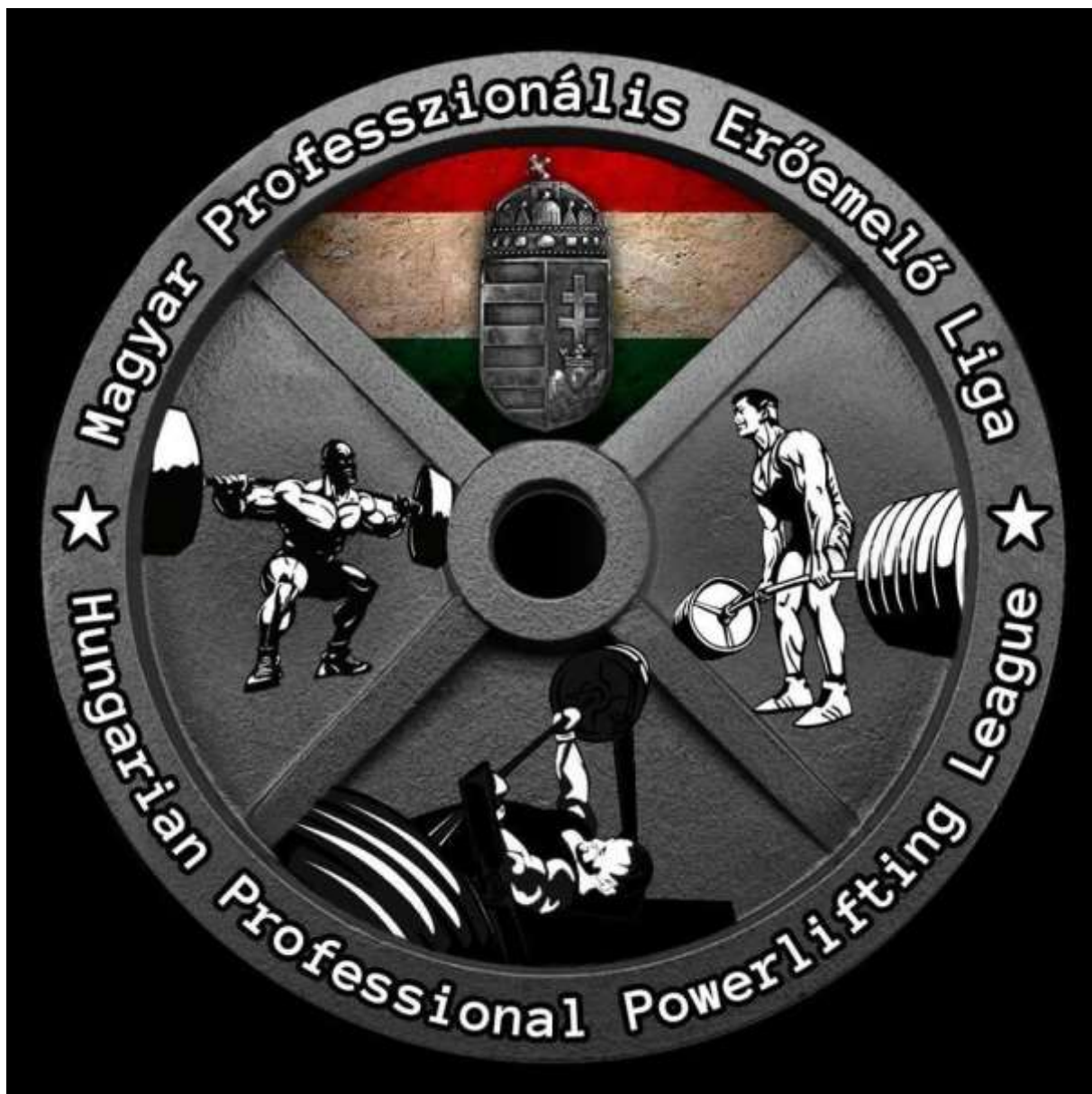


Magyar Professzionális Erőemelő Liga Versenyszabályzat V.1.1.



2020.09.03.

**Kiadta:
Freimann Sándor
elnök**

1. Általános szabályok

Jelen Szabályzat a Magyar Professzionális Erőemelő Liga által évente megrendezésre kerülő Magyar Professzionális Erőemelő Liga Kupa Regisztrációs versenyekre vonatkozik.

A Liga Kupa versenyen nevezett versenyzők a nevezésükkel biztosítják a Liga nyilvántartásába, adatbázisába való regisztrációjukat. Kizárólag az ezen nyilvántartásba bekerülő sportolók számára tudja biztosítani a Liga a nemzetközi szervezetekkel (jelenleg a Global Powerlifting Committee - GPC, World Powerlifting Congress – WPC, World United Amateur Powerlifting – WUAP, GPA/IPO – Global Powerlifting Alliance, WRPf – World Raw Powerlifting Federation szervezetek) való együttműködése révén, az európai- és világversenyeken való versenyzési lehetőségét és támogatását!

A versenyekre történő nyilvántartásba vétel, a nevezés, a Magyar Professzionális Erőemelő Liga (továbbiakban Liga) jóváhagyásával, ügyintézésével történik.

A versenyző az érvényes személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvánnyal történő beazonosítást követően vehet részt a versenyen.

A Liga elismeri az összes erőemelő eredményt, amelyeket bármely alkalommal az általa megalkotott versenyszabályzat betartásával, a Liga által delegált bírók szakmai részvétele mellett a következő sorrendben végrehajtva értek el:

- A, Guggolás
- B, Fekvenyomás
- C, Felhúzás
- D, Összesített eredmény

A Liga elismeri a különálló fogásnemek számára rendezett versenyeken (single lift) született eredményeket is, melyek az általa megalkotott versenyszabályzat betartásával, a Liga által delegált bírók szakmai részvétele mellett valósulnak meg. Ezek:

- A, Guggolás különálló fogásnem versenye
- B, Fekvenyomás különálló fogásnem versenye
- C, Felhúzás különálló fogásnem versenye.
- D, Bicepsz különálló fogásnem versenye.

A versenyző minden fogásnemben sikeresen végrehajtott, első 3 fogásának legeredményesebb gyakorlatát összeadva határozzák meg az összesített eredményt. A verseny győztesét (adott súly és korcsoporton belül) a legmagasabb összesített eredmény alapján hirdetik ki (a negyedik gyakorlat nem vehető figyelembe az összesített eredmény számításánál).

Amennyiben két versenyző azonos súllyal mérlegel és azonos összesített eredményt ér el, akkor mindkettejüket újra kell mérlegelni a verseny végén és a kisebb testsúlyú versenyző fogja a jobb helyezést elérni. Abban az esetben, ha a versenyzők testsúlya az újramérlegeléskor is megegyezik, meg kell osztani közöttük a helyezést és mindkettő meg kell kapja a helyezéért járó díjazást. Ha például két versenyző is első helyezett lett, akkor a következő versenyző a harmadik helyezést éri el, aztán a negyediket, stb.

Különálló fogásnemek versenye esetén a végrehajtott három gyakorlat legeredményesebbe adja a versenyző eredményét. A verseny győztesét (adott súly- és korcsoporton belül) a legmagasabb eredmény alapján hirdetik ki (a negyedik gyakorlat nem vehető figyelembe a legmagasabb eredmény megállapításánál).

Amennyiben két versenyző azonos súllyal mérlegel és azonos eredményt ér el, akkor mindkettejüket újra kell mérlegelni a verseny végén, és az akkor kisebb súlyt mérlegelő versenyző fogja a jobb helyezést elérni. Abban az esetben, ha az újramérlegeléskor is

megegyezik a két versenyző testsúlya, akkor meg kell osztani közöttük a helyezést, és így mindkettő meg kell kapja a helyezésért járó díjazást.

A Liga versenyein, ahol abszolút eredményt hirdetnek az eredményszámítás a Reshel Formula alapján, és a kapcsolódó kor szerinti szorzók alapján történik. (Reshel Formula Kor- és Súlyszorzói a mellékletben foglaltak szerint.)

A szervező döntése alapján a versenyen írhatnak ki csapatversenyt is. Csapatverseny esetén csak azok a csapatok kerülhetnek értékelésre, amelyeknek legalább egy női és négy férfi versenyzője is van.

Liga versenyek lebonyolítása során a használt tömegek megjelenítése és kezelése kg mértékegységben történik.

Minden versenyzőnek a saját súly kategóriájában kell indulnia.

Korcsoportját tekintve minden sportoló a verseny napján a személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvánnyal (vagy egyéb fényképes hivatalos igazolványával, pl. útlevelel, jogosítvánnyal) igazolva betöltött életkorának megfelelő korcsoportba kerül besorolásra. Ettől való eltérésre van lehetőség, mely a nevezési feltételeknek megfelelően regisztrált és befizetett nevezési díjjal, a mérlegeléskor aláírandó versenylevelet kártyán kerül feltüntetésre, melyet a versenyző aláírásával véglegesít. Ezt követően ezen változtatás nem eszközölhető.

Többes nevezés lehetősége is biztosított a versenyzők számára, melynek révén több fogásnemben és több korcsoportban (ebben az esetben saját életkorának megfelelő korcsoport mellett adott a lehetőség Open korosztályban a versenyzésre) is nevezhetnek. Ha valaki több korcsoportban is nevez, akkor tudomásul kell vennie, hogy a verseny csoportbeosztásától függően előfordulhat, hogy külön-külön is versenyeznie kell. Ha két különböző napon kerül megrendezésre a 2 csoport, akkor mindenképpen külön-külön kell versenyezzen.

Amennyiben egy napon, akkor abban a csoportban kell versenyezzen, amelyik korábban kerül lebonyolításra, de az eredménye a másik csoport eredményébe is beleszámít.

Amennyiben pont egy időben, de 2 különböző színpadon egyszerre kellene versenyeznie, ebben az esetben a versenyző dönt, hogy melyik versenyben kíván részt venni (annak nevezési díját visszakapja, ahol nem tudott versenyezni).

Ha a 2 korcsoportja egyazon csoportban versenyez, akkor is csak egyszer kell a gyakorlatokat végrehajtani, de beleszámít mindkét eredményeként.

Amennyiben a versenykiírásban mozgáskorlátozott kategória kerül kiírásra úgy azoknak ott kell indulnia. Abban az esetben, ha nem kerül kiírásra mozgáskorlátozott kategória, akkor a testsúlyuknak megfelelő súly- és koruknak megfelelő korcsoportjukban indulnak.

11.. Korcsoportok:

Master I:

40 éves kortól 49-ig

Masters II.:

50 éves kortól 59-ig

Masters III.:

60 éves kortól 69-ig

Open (Felnőtt):

24 éves kortól 39 éves korig.

Masters IV.:

70 éves kortól 79-ig

Masters V.:

80 éves kor felett

Junior:

20 éves kortól 23 éves korig.

Azon a napon, amikor a versenyző betölti a 24. életévét már nem számít juniornak.

Ifjúsági:

14 éves kortól 19 éves korig

Azon a napon, amikor a versenyző betölti a 20. életévét már nem számít ifjúságinak.

Ifjúsági, Junior és Master versenyző indulhat az Open kategóriában.

A versenyeken 14 évnél fiatalabbak nem vehetnek részt, a versenyzőnek minimum a verseny napján el kell érnie a meghatározott korhatárt!

A korhatáros bajnokságokon csak azok vehetnek részt, akik a verseny napján a megadott kort betöltötték.

Ezen minimum korhatártól egyedi esetben eltérhetünk, amennyiben a Ligához erre vonatkozó írásbeli kérelem érkezik. A döntést a Liga Technikai Bizottsága hozza meg.

12..Súlycsoportok

Férfi:
52.0 kg-os csoport az 52.0kg és alatti versenyzők
56.0 kg-os csoport, 52.01 és 56.0 kg között
60.0 kg-os csoport, 56.01 és 60.0 kg között
67.5 kg-os csoport, 60.01 és 67.5 kg között
75.0 kg-os csoport, 67.51 és 75.0 kg között
82.5 kg-os csoport, 75.01 és 82.5 kg között
90.0 kg-os csoport, 82.51 és 90.0 kg között
100.0 kg-os csoport, 90.01 és 100.0 kg között
110.0 kg-os csoport, 100.01 és 110.0 kg között
125.0 kg-os csoport, 110.01 és 125.0 kg között
140.0 kg-os csoport, 125.01 és 140 kg között
140.0 kg + csoport, 140.01 és felettiek

Női:
44.0 kg-os csoport a 44.0 kg és alattiak
48.0 kg-os csoport, 44.01 és 48.0 kg között
52.0 kg-os csoport, 48.01 és 52.0 kg között
56.0 kg-os csoport, 52.01 és 56.0 kg között
60.0 kg-os csoport, 56.01 és 60.0 kg között
67.5 kg-os csoport, 60.01 és 67.5 kg között

75.0 kg-os csoport, 67.51 és 75.0 kg között
82.5 kg-os csoport, 75.01 és 82.5 kg között
90.0 kg-os csoport, 82.51 és 90.0 kg között
90.0 kg+ csoport, 90.01 és felettiek

13.. Versenyszemélyzet

13..1. Technikai Bizottság

A technikai bizottság tagjait a Liga elnöksége válassza meg és 3 főből áll. Az adott évi Liga Kupa verseny felügyeletét is ők látják el. A Technikai Bizottság tagjai kötelesek megjelenni a verseny előtt tartandó értekezleten. A Technikai Bizottságnak a verseny előtt meg kell győződnie az alábbiakról, az alábbi feladatokat kell ellássa a verseny során:

- Bírók kijelölése a versenyre – előzetes visszajelzések alapján elkészíteni a bírók pontos csoportbeosztását, főbírók, oldalbírók megnevezésével.
- Bírók oktatása - bírók tiszttában vannak-e feladataikkal, illetve az érvényben lévő kézikönyv által tartalmazott bármiféle új előírással.
- Használandó eszközök (állványok, rudak, tárcsák, szorítók, mérlegek, színpad) és a technikai feltételek ellenőrzése.
- Verseny lebonyolító személyzet kiválasztása, feladataik pontos egyeztetése
- Zsűri kijelölése

13..2. Verseny lebonyolító személyzet feladatai:

a. Bemondó/Időmérő:

A bemondó felel a verseny hatékony levezetésért. Elrendezi a versenyzők sorrendjét a kért súlyok függvényében. Bemondja a sorrendiséget, minden esetben a következő versenygyakorlat technikai adatait: kísérlethez kért súlyt, villa magasságot és a versenyző nevét, valamint bejelenti a következő három versenyző nevét, akik a dobogón aktuálisan versenyző sportolót fogják követni.

Időmérőként, pontosan mérje az időt a „rúd készen áll” vezényszó elhangzása és a versenyző kísérlet kezdése között.

b. Felvezető bíró:

Az ő feladata a versenyző ruházatának ellenőrzése és színpadra engedése, miután a színpad készen áll a fogadására (súly felrakva, villa beállítva).

c. Tárcsafelrakók/Lapozók:

Feladatuk: a verseny lebonyolításához szükséges tárcsasúlyok mozgatása, a Bemondó által megadott információk alapján a versenyző számára szükséges súlyok rúdra helyezése, villamagasságok, állványmagasságok beállítása. Gondoskodniuk kell bírók kérésére a színpad elemeinek tisztításáról, valamint rendezett képének megőrzéséről.

A dobogón nem tartózkodhat egy időben egyszerre kevesebb mint 2, és több mint 6 lapozó (6 lapozó kizárólag guggolásnál)!

Bicepsz különálló fogásnem esetén 1 lapozó is elegendő, ettől eltérő esetben ketten is a versenyhelyszínen tartózkodhatnak.

Amikor a versenyző felkészült a gyakorlat végrehajtására, kérhet segítséget a lapozótól a rúd állványból való kiemeléséhez, illetve a gyakorlat után a visszahelyezéshez, valamint a guggolás esetén a helyes kezdő pozíció felvételében. Felhúzás gyakorlata közben, minden esetben kell tartózkodnia egy Lapozónak a versenyző mögött, aki a gyakorlat végrehajtásában semmilyen segítséget nem nyújthat, de a versenyzőnek a gyakorlat közben előfordulható hátraesését megakadályozhatja!

A Lapozó a gyakorlat alatt, vagyis a „kezdés” és a „befejezés” vezényszavak között elhangzottak, semmilyen segítséget nem adhat a versenyzőnek: nem érintheti a rudat, sem a versenyzőt. Egyetlen kivétel ez alól, ha a versenyző nyilvánvalóan kudarcot vallott és gyakorlat közben sérülésveszély áll fenn. Ekkor vagy a vezetőbíró utasítására, illetve a versenyző kérésére közbeléphetnek és levehetik a versenyzőről a súlyt, segítenek visszatenni azt az állványba.

13.3. Bírók

A versenyeken közreműködő bírók öltözkéire vonatkozó dress code: az egységes megjelenés érdekében, a **Liga emblémájával és a bíró nevével ellátott egyenpóló**, valamint sötét nadrág. Versenyen résztvevő bírók:

Az emelvényen egy főbíró és két oldalbíró van egyidejűleg.

A bírók több versenyszakaszbán is ítélkezhetnek fő- illetve oldalbíróként is.

A főbírónak kell megadnia a szükséges jeleket mind a három fogásnemnél.

A főbíró feladata mindhárom gyakorlat előtt, hogy jelezze az időmérőnek és a bemondónak a súlyfelrakás befejezését, továbbá közölje a bemondóval az esetleges Liga rekord hitelességét, illetve a gyakorlatot illetően hozott bármely különleges döntését.

A főbíró szükség esetén konzultálhat az oldalbírókkal, a kijelölt versenyszeméllyel, vagy egyéb illetékes személlyel, hogy elősegítse a verseny akadálytalan lebonyolítását.

A főbíró úgy kell helyet foglaljon, hogy a guggolás és felhúzás gyakorlatok közben a versenyző számára jól látható legyen, illetve a versenyző figyelmének megzavarását elkerülendő, a főbíró a jelzések közötti időben mozdulatlan kell maradjon.

A főbíró feladata, hogy közölje döntését – a felrakási (lapozási) hibát, téves bejelentést, segítők hibáit és egyéb az emelvényen észlelt problémát illetően – a bemondóval, ezáltal lehetővé téve a helyesbítést. Az ilyen döntéseket előzetesen vitassa meg az oldalbírókkal.

A három bíró az emelvény körül tetszőleges helyen foglalhat helyet, ezáltal biztosítva a megfelelő rálátást. A gyakorlat végrehajtása közben (ne kérjék a segítőtől, lapozótól, hogy álljanak félre a jobb rálátás érdekében, mivel a versenyző biztonsága elsődleges) ha a bíró úgy ítéli meg, hogy a tényszerű, pontos döntés meghozatala megkívánja, megváltoztathatja testhelyzetét.

Az oldalbírók nem akadályozhatják a segítőket, lapozókat a feladatuk végrehajtásában, de a kedvezőbb rálátás érdekében módosíthatják ülőhelyüket, előre illetve oldalra is hajolhatnak, belátásuk szerint felállhatnak, elhagyhatják azt.

Guggolás végrehajtásakor az oldalbírók csak oldalirányban vagy szemben ülhetnek (a versenyző mögött nem). A segítőknél úgy kell elhelyezkedni, hogy megfelelő rálátást (ablakot) biztosítsanak az oldalbírók számára a gyakorlat során. A rálátást gátló körülményeket a gyakorlat megkezdése előtt meg kell szüntetni.

A felrakott súly megegyezik a bemondott súllyal. A bírók ennek elősegítésére kiadhatnak a lapozóknak egy "felrakási listát", de a felrakás helyességét, pontosságát akkor is ellenőrizni kell.

A gyakorlatot a "good lift" vagy a "no lift" eredménnyel lehet elbírálni, és minden más szempontból a versenyt a szabályokkal összhangban kell teljesíteni. A gyakorlat értékelésekor az elbírálás eszközeként használt eredménykijelző fehér fénye a jó, piros a rontott gyakorlatot jelzi. Ugyanez vonatkozik a zászlók alkalmazásakor is.

1.3.3.1. A négy fogásnem előírt, vezetőbíró által alkalmazott jelei:

1.Guggolás:

Kezdésnél: látható jelzésként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt egy jól hallható „SQUAT”, vagy „GUGGOLÁS” vezényszót kell kiadni!

Befejezésnél: látható jelzésként a kar hátralendítése mellyel együtt egy jól hallható „RACK”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni.

2.Fekvenyomás:

Kezdésnél: látható jelzésként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt a „START” vezényszót kell kiadni.

Ha a rúd érintette a mellkast, a „PRESS” vezényszót kell kiadni.

Befejezésnél: látható jelzésként a kar hátralendítése mellyel együtt egy jól hallható „RACK”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni, amikor a karok nyújtásával kinyomták a rudat.

3.Felhúzás:

Kezdésnél: látható jelzés a kar magasban tartása a gyakorlat befejezéséig.

Befejezésnél: látható jelzésként a kar lefelé irányuló lendítése, mellyel együtt a „DOWN”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni.

4.Bicepsz:

Kezdésnél: látható jelzés a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt a jól hallható „START” vezényszót kell kiadni!

Befejezésnél: látható jelzésként a kar hátralendítése, mellyel együtt egy jól hallható „LE” vezényszót kell adni.

1.3.3.2. Amennyiben egy bíró gyakorlatérvénytelenítő hibát észlel, az eljárás a következő:

A bírók tetszés szerint megállíthatják a gyakorlatot a biztonság érdekében.

Amennyiben a guggolás, fekvenyomás valamint bicepsz gyakorlatok megkezdése előtt bármelyik bíró kifogásolja a versenyző kezdő pozíciójának bármely elemét, az előzőekben leírt módon felhívják a figyelmét a hibára.

Amennyiben a bírók egyetértenek a hiba meglétét illetően, a vezetőbíró nem ad engedélyt a gyakorlat megkezdésére és utasítja a versenyzőt a rúd visszatételére.

Ha a vezetőbíró az oldalbírók számára nem látható hibát észlel (pl. guggolásánál a versenyző kezeivel a tárcsákat érinti, vagy fekvenyomásnál a fogás szélessége több, mint 81 cm) egyedül is intézkedhet szintén a rúd állványra történő visszahelyezésére utasítva a versenyzőt. A versenyzőt emlékeztetni kell, hogy a hibát kijavítva a rendelkezésére álló időben újra megkezdheti a gyakorlatot.

Megjegyzés: a fenti okok miatt fontos, hogy az időmérő csak akkor állítsa le a visszaszámlálást, ha a versenyző megkapta a jelzést a gyakorlat elkezdésére.

Amennyiben a gyakorlat előtt az oldalbírók bármelyike nyilvánvaló szabálysértést észlel a ruházatra vagy személyes felszerelésre vonatkozóan, jeleznie kell ezt a vezetőbírónak. Hasonló helyzetekben a vezetőbíró önállóan cselekedhet.

A bírók mindkét esetben összegyűlnek, hogy megvizsgálják a versenyzőt. Amennyiben a hibát a bírók szándékos csalási kísérletnek tekintik, a versenyzőt kizárják a versenyből.

Ha a hiba oka figyelmetlenség vagy valóban tévedés, a versenyzőnek helyesbítanie kell mielőtt megkapná az engedélyt a gyakorlat folytatására.

A hiba kijavítása a versenyző hátralévő idejének terhére történik. A hiba mérlegelése és a szükséges intézkedés a szolgálatban lévő bírók saját belátására van bízva.

Eljárás abban az esetben, ha a bíró a megfigyelésben akadályozva van a gyakorlat végrehajtása közben: amennyiben a gyakorlat közben egy segítő akaratlanul, véletlenül a bíró elé lép és takarja a kilátást, így az ténylegesen nem látja a gyakorlatot, a gyakorlatot el kell fogadni és a segítőt figyelmeztetésben kell részesíteni.

Érvénytelen gyakorlat kommunikációja a versenyzővel: amennyiben igénylik a bíró elmagyarázza a versenyzőnek vagy edzőjének azokat az okokat, amelyek miatt a gyakorlatot sikertelennek – “no lift” – minősítették. A magyarázat ne terjedjen túl a tények alapos ismertetésén, ne kezdjen vitába a témát illetően, valamint ne engedje elterelni a figyelmét a következő versenyző kísérletéről. Tartózkodjon minden egyéb okfejtéstől, ne fogadjon el semmilyen iratot, vagy szóbeli beszámolót a verseny lefolyásával kapcsolatban.

A bírók nem kísérrelhetik meg befolyásolni a többi bíró döntését.

Ha a gyakorlat elkezdődött a bíró köteles saját véleményét a gyakorlat befejezéséig megtartani önmagának, illetve tilos ezt megelőzően piros vagy fehér fényjelzéssel a döntésére utalni. A gyakorlat megkezdése után a bíró semmilyen körülmények között nem emelheti fel a kezét.

Ha a bírók bármelyike gyanítja, de nincs megbizonyosodva arról, hogy a versenyző az öltözetét, vagy a személyes felszerelését illetően a szabályokat megsértette, akkor a gyakorlat befejezése után intézkedjen és a versenyzőt ekkor ellenőrizték. Ha a hibát figyelmetlenségből eredő, nem szándékos mulasztásként értékeli, hívja fel a versenyző figyelmét a tényre és figyelmeztesse, hogy ez ne ismétlődjön az ezt követő kísérleteknél. A bíró saját belátása szerint a kísérletet érvénytelenítheti.

Ha a figyelmeztetés ellenére ugyanaz a szabálysértés megismétlődik, a gyakorlatot érvénytelennek kell nyilvánítani, vagy a szabályszegést szándékos csalási kísérletnek ítélve a versenyzőt ki kell zárni a versenyből.

Bármely bírót, aki tevékenységével elfogultságot, részrehajlást mutat valamelyik versenyző felé, felfüggesztik.

Bírók a döntésüket a fehér, illetve piros jelzőgomb megnyomásával jelzik. Ebben az esetben a három bíró döntése egy időben jelenik meg a kijelzőn. Abban az esetben, ha technika hiba, illetve bármely más okból kifolyólag nincsen lehetőség ilyen eredményjelző berendezés alkalmazására, akkor erre a célra készített fehér és piros zászlók egyidejű felmutatásával jelzik döntésüket. Ez minden esetben a vezetőbíró „JELZÉS” felszólítására, egymással egy időben történik.

Abban az esetben ha valamely technikai okból kifolyólag nem áll rendelkezésre zászló mellyel a versenyszám bírói megítélését jeleznek a bírók, abban az esetben a vezetőbíró „JELZÉS” felszólítására a három bíró egyidejű karjelzése minősíti a gyakorlatot. A vezetőbíró felszólítása utáni felfelé irányuló karjelzés az érvényes gyakorlat, a lefelé irányuló pedig az érvénytelen gyakorlat jelzésére szolgál.

13..4. Zsűri

A zsűri fő feladata a bírók munkájának felügyelete, ellenőrzése. Amennyiben egy bíró nem a szabályok szerint látja el a feladatát, akkor a zsűri döntése alapján a bíró azonnal lecserélhető.

Amennyiben a versenyszabályokba ütköző súlyos bírói hibát észlelnek, a zsűri megfelelő intézkedéssel kijavíthatják az elkövetett hibát. A bírók döntését nem bírálhatja felül, és nem változtathatja meg, de engedélyezhetnek a versenyző számára egy új kísérletet. Legalább egy zsűri jelen kell legyen minden gyakorlatnál.

A zsűri személye az lehet, aki a legmagasabb nemzetközi szintű bíró, vagy a legtapasztaltabb ezen a téren. Amennyiben nem lenne elég megfelelő szintű személy a Liga Kupa lebonyolításához, akkor a Bemondó is betöltheti ezt a szerepet (de akkor neki kell a legtapasztaltabb bírónak lennie).

2. Fogásnemek és a gyakorlatok végrehajtásának szabályai

21.. Jelzések és a gyakorlatok szabályos kivitelezése az alábbiak szerint:

21..1. GUGGOLÁS

Start: Látható jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgásából és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható "GUGGOLÁS", vagy „SQUAT” utasításból áll.

Befejezés: Látható, a kar hátrafelé irányuló mozgásából álló jelzés és az ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható "LE", vagy „RACK” utasításból áll.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva, a rúd az állványból kiemelve, sem előre, sem hátra nem léphet el a versenyző, oldalirányú enyhe korrigálást tehet a stabil helyzet felvétele miatt.

A rúd teteje 3 cm-rel lehet alacsonyabban az első deltaizom tetejénél. A rudat vízszintesen, a vállakon átvetve és tenyérrel, vagy az ujjakkal fogva kell tartani.

A versenyzőnek teljes talpfelülettel, térdeit kinyújtva kell állni.

A versenyző ebben a testhelyzetben várja a vezetőbíró jelzését. A jelzés akkor adható, ha a versenyző szilárdan áll és láthatóan uralja a megfelelően elhelyezkedő rudat. A vezetőbíró jelzésének a kar lefelé irányuló mozgásából, és a jól hallható "GUGGOLÁS" parancsból kell állnia.

A vezetőbíró jelzésére a versenyző behajlítja a térdeit és addig engedi lefelé mozogni a törzsét, amíg a combok elülső felszíne a csípő ízületénél a térdek szintje alá kerül.

A versenyzőnek magától fel kell állnia, anélkül, hogy berugózna és újra fel kell vennie a függőleges testhelyzetet, kinyújtott térdekkel. A felegyenesedés folyamán a rúd megállhat, de nem süllyedhet lefelé.

Amint a versenyző stabil véghelyzetben, kinyújtott térdekkel áll, a vezetőbíró megadja a jelet, a gyakorlat befejezésére és a rúd visszahelyezésére.

A rúd visszahelyezésére felhívó jelzés, a kar hátrafelé irányuló mozgásából és a jól hallható "LE" parancsból áll. A versenyzőnek ezután komoly szándékkal meg kell kísérelnie a rúd visszahelyezését az állványra. Eközben a versenyző arccal az emelvény eleje és a vezetőbíró felé fordul.

A versenyző a gyakorlat végrehajtása közben nem foghatja meg a rúdon kialakított peremet és a súlytárcsákat, de a rudat szorító kézfej külső éle (tenyér él) hozzáérhet az említett perem belső felszínéhez.

A versenyző igénybe veheti saját személyes segítőjét a rúd vállain történő megfelelő elhelyezéséhez, beállításához, illetve a Lapozókat a rúd állványból történő kiemeléséhez, azonban ha a rúd már nem érinti az állványt, a segítők többé nem nyújthatnak tényleges fizikai segítséget. A továbbiakban a versenyzőnek egyedül kell felvennie a kezdő testhelyzetet. A segítők abban az esetben nyújthatnak további segítséget, ha a vezetőbírótól erre vonatkozóan utasítást kapnak vagy a versenyző megbotlik, szemmel láthatóan ingatagságot, labilitást mutat. A versenyző gyakorlatonként 1 kezdő jelzést kaphat.

A vezetőbíró saját belátása szerint engedélyezhet 1 további kísérletet, ha az előző gyakorlat a segítők hibája miatt hiúsult meg.

A gyakorlat befejezésekor, ha a rúd visszakerült az állványra és a bírók fényjelzéssel közlik döntésüket: a fehér fény jelentése "Good lift" – érvényes gyakorlat, a vörös fény jelentése "No lift" – érvénytelen gyakorlat.

Érvénytelen guggolás okai:

A vezetőbíró jelzésének figyelmen kívül hagyása a gyakorlat megkezdésekor és befejezésekor. Előre vagy hátra lépés.

Berugózás, vagy egynél több emelési kísérlet az alsó holtpontra.

A versenyző nem tudja felvenni a kinyújtott térdű álló testhelyzetet a gyakorlat megkezdésekor és befejezésekor.

A gyakorlat nem megfelelő mélységben történő végrehajtása.

A "GUGGOLÁS" jelzés elhangzását követően a lábfej helyzetének megváltoztatása.

A bíró kezdő és befejező jelzése között a segítők hozzáérnek a rúdhoz.

A versenyző könyöke vagy felkarja hozzáér a lábához.

A versenyző nem tesz komoly kísérletet a rúd visszahelyezésére.

A lábfej vízszintes irányban előre vagy hátra történő elmozdítása, mely lépésként vagy botlásként minősíthető (a lengőmozgás a sarok és a lábujjak között - hintázás).

A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.

A rúd szándékos elejtése, ledobása, rúd alól kiugrás a további versenyből történő kizárást is eredményezheti, hiszen veszélybe sodorhatja ezzel a személyzetet. A 3 bíró közös döntése szükséges erről.

21..2. FEKVENYOMÁS

A pad láb felőli részét oly módon kell a dobogóra helyezni, hogy az a nézőtér felőli oldala felé, a vezetőbíróval szemben álljon.

A gyakorlat végrehajtása: Jól hallható "START" parancs, amely azután adható ki, ha a versenyző karjai nyújtott helyzetben vannak és szabályosan fekszik a padon. Ekkor leengedi a rudat a mellkasára rúd mozdulatlanul nyugszik a versenyző mellkasához érintve ekkor kapja meg a "PRESS" parancsot majd kiegyenesíti a karjait.

Befejezés: Jól hallható "LE" utasítás, amely azután adható ki, hogy a rudat nyújtott könyökkel tartja.

A versenyző hanyatt fekszik, vállával és fenekével érintve a fekvenyomó pad felszínét. A fenék kijelölt pozícióját fenn kell tartani az egész gyakorlat alatt. A versenyző hüvelykujjával át kell fogja a rudat.

A versenyző cipője, vagy lábujj talpi része és az emelvény között szilárd kapcsolatot kell fenntartani. A lábak egymáshoz, illetve a pad lábainak a versenyző lába által történő érintése nem engedélyezett.

A szilárd lábtartáshoz szükséges alapzat kialakításához minden versenyző testmagasságától függetlenül igénybe vehet lapos felületű súlyzótarcsákat, vagy alátét tömböket. A felhasznált tömbök mérete nem haladhatja meg a 45 X 45 cm-t.

A fej helyzete tetszőleges.

Minimum 2, maximum 5 segítő lehet jelen a gyakorlat végrehajtásánál.

A sportoló igénybe vehet 1 kijelölt segítőt, illetve igényelheti személyes segítőjét a rúd állványból történő kiemeléséhez. Gyakorlat közben csak a kijelölt segítők maradhatnak az emelvényen.

A beadásban segédkező személy a rudat a versenyző kinyújtott kezébe adja át, nem pedig a mellkasra engedve.

Miután a versenyző kinyújtott karral átvette a segítőtől a rudat, megvárja a bíró "START" jelzését, ezután leengedheti azt a mellkasára. A rúd a leengedéskor nem feküdhethet a szegycsontnál lejjebb, illetve nem érintkezhet a versenyző övével, mert az a gyakorlat érvénytelenségét eredményezi.

Miután kinyújtott karral átvette a rudat a versenyző kötelessége, hogy az emelvény elhagyására szólítsa fel az általa igénybe vett személyes segítőt. Ezen személyes segítők a gyakorlat sikeres vagy sikertelen befejezése esetén sem térhetnek vissza az emelvényre.

Előlről/középről történő beadás esetén az ezt végrehajtó kijelölt segítőnek rögtön a művelet után el kell hagynia a vezetőbíró előtti területet a rúd bármely végének irányába.

Amennyiben az említett segítő nem hagyja el azonnal az emelvény területét, és/vagy bármilyen módon akadályozza a vezetőbíró feladatainak elvégzésében, ebben az esetben a bírók elfogadhatatlannak is minősíthetik a gyakorlatot.

Az ilyen módon érvénytelennek ítélt gyakorlatot a bírók 3 piros fénnnyel vagy zászlóval, illetve egyidejű karjelzéssel jelzik.

A fogási távolság – a két mutatóujj között mérve – nem haladhatja meg a 81 cm-t.

Elvárás, hogy a rúdon körkörös jelölve legyen a megengedett fogásszélesség. Ez lehet gépi jelölés, vagy ennek hiányában külön meg kell jelölni a maximális 81 cm-es fogásszélességet. A versenyző a középponthoz képest eltolt, vagy aránytalan fogást akar alkalmazni, amely által az egyik kéz a jelölésen kívülre kerül, a versenyző feladata, hogy ezt a kísérlet megkezdése előtt elmagyarázza a vezetőbírónak. Valamint lehetővé tegye a tervezett fogásszélesség ellenőrzését. Amennyiben az nem történik meg azelőtt, hogy a gyakorlat megkezdéséhez az emelvényhez lép, minden további magyarázat és mérés az adott gyakorlathoz tartozó időkeret terhére történik.

A fordított, vagy alulról történő rúdfogás megengedett.

A „START” vezényszó után mellkasra engedett rudat, a következő felszólító jelzés – “Press” – elhangzásáig a mellkason kell tartani, majd a „PRESS” után a rudat felfelé kell nyomni.

A rúd nem süllyedhet bele a mellkasba, illetve nem mozdulhat el lefelé, azt megelőzően, hogy a versenyző megkísérli kinyomni azt.

A versenyzőnek a kinyomott rudat, kinyújtott karral (könyökkel) mozdulatlanul kell tartania, amíg a jól hallható "LE" utasítás elhangzik. Emelkedés közben a rúd megállhat, vagy mozoghat vízszintesen, de a lefelé, a mellkas irányába történő ereszkedése tilos!

Amint a gyakorlat befejezésekor a rudat visszahelyezték az állványra, a bírók kihirdetik a döntésüket a piros és fehér fényjelzések, piros vagy fehér zászló, illetve ennek hiányában egyidejű karjelzés alkalmazásával.

Az érvénytelen fekvenyomás okai:

A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása a gyakorlat folyamán.

A gyakorlat megkezdésekor és befejezése előtt a karok nem kinyújtottak és mozdulatlanok. Az előírt testhelyzet megváltoztatása vagy a fenék elemelése a padról. (Amennyiben a fenék bármely része hozzáér a padhoz, és ez által az oldalbíró nem lát át a testrészt és a pad között, a gyakorlat elfogadható.)

A kezek oldalirányú mozgása a gyakorlat folyamán (a vezetőbíró jelzései közötti időben). Bármilyen túlzott elmozdulás, vagy a lábak helyzetének megváltoztatása a gyakorlat közben. Nem megfelelő lábtartás a talajon, a lábujjak talpi része nem érintkezik a talajjal (spiccelés).

A leengedett rúd a szegycsont alatt, a gyomron fekszik.

A rúd visszapattintása a mellkasról.

A vezetőbíró jelzése után a rúd a mellkasba süllyed.

A karok nagymértékben egyenetlen kinyújtása végrehajtás közben, illetve nagyon ferde rúdtartás a gyakorlat befejezésekor – a bírók megítélése szerint.

A rúd lefelé irányuló mozgása a kinyomási szakaszban.

A vezetőbíró jelzései közötti időben a segítők hozzáérnek a rúdhoz.

A versenyző cipője hozzáér a padhoz, vagy annak tartószerkezetéhez.

A versenyző a csuklóbandázst szabálytalan módon, a csuklóközéptől 2 cm-t meghaladóan helyezi fel, ezáltal a bandázs a fekvenyomás gyakorlata közben érintkezik a rúddal.

A rúd szándékos ütköztetése a fekvenyomó pad villáinak függőleges száraival, ami elősegíti a gyakorlat végrehajtását (érintkezés a rúd megtámasztására).

A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.

A versenyző segítője a rúd beadása után nem hagyja el a versenyhelyszínt, a gyakorlat érvénytelenségét vonja maga után. Minden esetben a versenyző feladata erről tájékoztatni, illetve erre felhívni segítője figyelmét. Ha a versenyző figyelmeztetése ellenére a segítők mégsem hagyja el a helyszínt, ebben a helyzetben is a versenyzőé a felelősség, s a gyakorlat ebben az esetben is érvénytelen minősítésű.

21..3. FELHÚZÁS

Start: Nem szükséges utasítás.

A gyakorlat a tárcsasúlyok földtől való elemelkedésével veszi kezdetét.

A gyakorlat megkezdésére a szólítástól számítva egy perc áll rendelkezésére.

Befejezés: Látható, a kar lefelé irányuló mozgásából álló jelzés, és az ezzel egyidejűleg a vezetőbírótól elhangzó, jól hallható "LE", illetve „DOWN” utasítás.

A versenyző a lábai előtt vízszintesen fekvő rudat két kézzel tetszőleges módon átfogja és a felegyenesedett testtartás eléréséig emeli. A rúd megállhat emelés közben, de visszafelé nem indulhat.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva kell álljon.

A gyakorlat befejezéséhez a versenyzőnek kinyújtott lábakkal, teljesen felemelkedve (a vállait nem ejtheti be vagy hajolhat előre) kell állnia. (A vállakat nem kell a normál testtartásnál

megszokott mértéken túl hátrahúznia, mindazonáltal megengedett.)

A bíró a jelzést csak abban az esetben adja ki, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja, és szemmel láthatóan teljesen felegyenesedett.

A rúd bármilyen mértékű felemelése vagy ennek nyilvánvaló kísérlete hivatalosan próbálkozásnak (a gyakorlat megkezdésének) minősül.

Ha a gyakorlat befejezésekor a rúd visszakerül az emelvényre, a bírók döntésüket a piros és a fehér fényjelzések alkalmazásával, illetve ennek hiányában zászlóval, vagy karjelzéssel közlik. Piros érvénytelen, fehér érvényes.

Az érvénytelen felhúzás okai:

A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása, mielőtt elérné a legfelső helyzetet (a gyakorlat befejezésekor, amennyiben a rúd már nem mozdul, a vállak kismértékű elmozdulása, visszaeresztése, nem minősül szabályellenesnek)

A versenyző nem egyenesedik ki teljesen: vállak beejtése, illetve előre görnyedés. (nem szükséges a vállakat a normál testtartásnál megszokott mértéken túl hátrahúzni, de mindazonáltal megengedett)

A versenyző nem egyenesíti ki teljesen a lábait (térdeit).

A rúd megtámasztása a combokon, amivel a versenyző emelőhatást, támasztékot nyer. A megtámasztás alatt azt értjük, hogy a versenyző olyan testhelyzetet vesz fel, amelyet nem tudna megtartani a rúd és a tárcsák ellensúlyozó hatása nélkül.

A lábfejek vízszintes irányban előre, avagy hátra, illetve oldalirányú elmozdulása.

A rúd visszaengedése a vezetőbíró jelzése előtt.

A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.

A rúd kellő irányítás nélküli visszahelyezése az emelvényre, azaz a súly ledobása tilos. (pl. visszaejtés). A rúd szándékos elejtése, ledobása a további versenyből történő kizárást is eredményezheti, hiszen veszélybe sodorhatja ezzel a személyzetet és az eszközök épségét. A 3 bírók közös döntése szükséges erről.

214. Bicepsz

Start: Látható jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgásából és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható „Start” utasításból áll.

Befejezés: Látható, a kar hátrafelé irányuló mozgásából álló jelzés és az ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható „LE” utasításból áll.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva, háttal a falnak helyezkedik el, a rúd a versenyző előtti állványban helyezkedik el. A rúd kivétele után van lehetősége a versenyzőnek a gyakorlat kivitelezése szempontjából szabályos testhelyzet felvételére.

Szabályzatunk szerinti szabályos kiindulási testhelyzet, melyet a versenyzőnek magának kell felvennie mindenféle segítség nélkül: a versenyző fenekének, hátának, valamint fejének érintkeznie kell a fallal, s a gyakorlat végrehajtása során ez a kontakt nem szűnhet meg, térde nyújtott helyzetben van, teljes talpfelülettel a földön áll. A versenyzőnek hüvelykujjal át kell fognia a rudat. Ebben a testhelyzetben várja a vezetőbíró jelzését.

A karok teljesen nyújtott állapotából a teljesen hajlított állapotig tart a gyakorlat mozgástartománya, mely mozgás mozgástartományban történő indítása és befejezése csak bírói utasításra történhet. A hajlított karban tartott rudat az áll alá kell emelni.

A mozgás csak abban az esetben szabályos, ha folyamatos, ez alól a nyújtott kezdés, illetve a teljesen behajlított befejezés a kivétel. Sem a rúd mozgásának megállása, sem visszafele mozdulása nem engedélyezett, a gyakorlat érvénytelenségét jelenti.

A rúdon elhelyezkedő kezek fogásszélessége nem rögzített, a versenyző által választható, de sem a rúdon kialakított perem, sem a rúdra felhelyezett súlytárcsák érintése nem megengedett.

A lapozó, illetve lapozók csak a versenyhelyszín berendezésében, a súlytárcsák rúdon való

elhelyezésében, valamint a gyakorlat kivitelezése közben előforduló veszély elhárításában vehetnek részt. Mindezt bírói felügyelet és irányítás mellett. Vészhelyzetnek minősül ha a versenyző nem bírja uralni a súlyt, s annak megtartása, mozgatása a versenyző számára balesetveszélyes. A versenyszám három kísérletet tesz lehetővé.

Súly- és korcsoportok a szabályzatban meghatározottak alapján.

Minden versenyző számára három kísérlet engedélyezett.

A kikért súlyok emelése a 2,5 kg egész sokszorosa kell legyen. Ez alól a rekord kivétel. Ebben az esetben lehetőség nyílik a korábbi rekordot meghaladóan 0.5 kg-os emelésre.

Kezdősúlyok módosítása:

- a szabályzatban KÜLÖNÁLLÓ FOGÁSNEMEK kezdősúlyának módosítása
- 1. Kezdősúly: legkésőbb 5 perccel a saját súlycsoport első körének kezdési időpontja előtt módosítható, mindösszesen egy alkalommal.
- 2. Második kísérlet: kért súlyok nem módosíthatók,
- 3. Harmadik kísérlet: a kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók. Módosítás már nem lehetséges, ha a Bemondó a versenyzőt gyakorlat megkezdésére felszólította.

Érvénytelen bicepszgyakorlat okai:

A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása a gyakorlat folyamán.

A gyakorlat megkezdésekor a karok nem kinyújtottak és mozdulatlanok, valamint a gyakorlat befejezésekor a karok nem teljesen behajlítottak és mozdulatlanok.

Az előírt testhelyzet nem megfelelő felvétele, illetve gyakorlat folyamán annak megváltoztatása.

A gyakorlat nem tekinthető érvényesnek amennyiben a versenyző feje, háta és fenéke nem érintkezik a fallal/háttámlával, illetve a gyakorlat végzése közben elmozdul onnan.

A versenyző hüvelykujjal nem fogja át a rudat, illetve keze érinti a rúd peremét vagy a súlytárcsákat.

A talp a földön, gyakorlat kivitelezése közben nem mozdítható.

A térdek mindvégig kiegyenesítettek kellenek legyenek.

Nem engedélyezett semmiféle lendületvétel, sem térdből, sem karok használatakor.

A mozdulat végig folyamatos kell legyen. Sem a mozdulat megállítása, sem visszafelé elmozdulása nem engedélyezett.

A gyakorlat indítása vállból, annak emelésével nem engedélyezett. A rúd a szabályos testhelyzet felvétele után a versenyző testétől csak távolodó mozgást végezhet, testtel párhuzamosan emelkedő mozgást nem.

A vezetőbíró jelzései közötti időben a segítők hozzáérnek a rúdhoz.

A versenyző a csuklóbandázst szabálytalan módon, a csuklóközéptől 2 cm-t meghaladóan helyezi fel, ezáltal a bandázs gyakorlat közben érintkezik a rúddal.

A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a versenyző a gyakorlatot.

További szabályok:

A gyakorlat befejezését követően a versenyzőnek 30mp-en belül el kell hagynia az emelvényt. Ennek elmulasztása a bírók belátására bízva a gyakorlat érvénytelenségét okozhatja.

Ruházat:

- kantáros mez
- póló
- öv
- csuklóbandázs. (Könyökgumi használata nem engedélyezett!)

2221. Szándékos csalási kísérletnek számító hibák:

Egynél több vagy nem engedélyezett erőemelő ruha használata.
 Egynél több, vagy nem engedélyezett alsóruházat.
 Egynél több rövidnadrág használata.
 Kettőnél (egy pár) több, vagy az előírt hosszúságot meghaladó bandázs használata.
 Bandázs és térdgumi egyidejű használata.
 Az előírt viseleten és személyi felszerelésen túl egyéb eszközök használata: pl. törölköző betétek, testbandázsok, merevítő eszközök (pl. fűzők), stb.).
 Olaj, zsír, folyadék, vagy egyéb síkosító anyagok a comb felületén (felhúzásnál).
 Egyéb hasonló súlyú szabálysértés.

222. Nem szándékos, figyelmetlenségből eredő hibák:

A zoknik elérik és/vagy eltakarják a térdbandázst.
 Az előírt szélességet lényegesen meghaladó bandázsok használata – csuklóbandázs 12cm, térdgumi 30cm.
 Az előírt szabályoktól kismértékben eltérő bandázsok használata.
 A bemelegítésnél és a testhőmérséklet fenntartására használt eszközök el nem távolítása. Pl. sapka, gumírozott könyökpánt, stb. Egyéb hasonló súlyú szabálysértések.

3. Általános szabályok a verseny levezetésére:

Az egyes versenyszakaszok során az emelvényen a versenyző kivételével kizárólag a kijelölt felrakódó (lapozó) személyzet, a segítők, a három munkában lévő bíró és szükség esetén a verseny egyéb kijelölt tisztviselői tartózkodhatnak.

A felszerelés és az emelvény tisztítását, törlését és minden szükséges igazítást kizárólag a fenti személyek végezhetik.

A rúdra vagy a felszerelésre került idegen anyagot, vért, klór tartalmú fertőtlenítőszerrel azonnal el kell távolítani. A rudat vagy a felszerelést meg kell szárítani, és a vezetőbíró jóvá kell hagyja az állapotát.

A személyes segítő kizárólag a guggolás (rúd megfelelő helyre beállítása miatt) és fekvenyomás végrehajtásának megkezdése előtt tartózkodhat az emelvényen, felhúzás és bicepsz gyakorlat esetén nem!

A guggolásnál a személyes segítő kizárólag a rúd a vállakon történő megfelelő elhelyezésében segíthet a versenyzőnek, de már a rúd villákból történő kivétele előtt el kell hagynia az emelvény környékét és megfelelő távolságban kell várakoznia.

A fekvenyomásnál a személyes segítő beadhatja a rudat, de amint a rúd a megfelelő helyzetben nyugszik, a versenyző kinyújtott kezében, a segítőnek haladéktalanul el kell hagyni az emelvény környékét és megfelelő távolságban kell várakoznia.

Az edző az emelvényen kívül a megbízott versenytisztviselő által, a számukra kijelölt területen foglalhatnak helyet.

A versenyző gyakorlatra történő felkészülése során a segítők (lapozók) közreműködhetnek a rúd kiemelésében.

A lapozók ugyancsak segíthetnek a guggoláshoz szükséges megfelelő pozíció felvételében. Ugyanez érvényes a rúd visszahelyezésénél, a gyakorlat befejezésekor, a gyakorlat tényleges végrehajtása közben, azonban sem a versenyzőt, sem a rudat nem érinthetik (a vezetőbíró kezdő és befejező jelzései közötti időben).

Segítők számára kivétel a szabály alól: amennyiben nyilvánvalóvá válik, hogy a versenyző nem tudja végrehajtani a gyakorlatot és sérülés veszélye áll fenn, illetve a versenyző vagy a vezetőbíró kéri a segítők közbe avatkozását, át kell venniük az irányítást a rúd és a súly felett, és vissza kell kísérniük a versenyzőt egészen a rúd visszahelyezéséig.

A rúdnak a villákból történő kiemelését követően nem kaphat további segítséget a gyakorlat elkezdéséhez szükséges pozíció felvételében. Mindazonáltal, ha a versenyző megbotlik, vagy egyensúlyát veszti a guggoláshoz történő beállásnál, a segítők támasszák meg mindaddig, amíg vissza nem nyeri uralmát a rúd és a súly felett.

A "LE" utasítás elhangzása után a segítők visszakísérhetik a rudat az állványra (az utasítás elhangzásával a gyakorlat hivatalosan befejezettnek tekintendő).

A versenyzők az emelvényre lépés előtt végezzék el a felszerelés előkészítését. Az emelvényen csak kisebb, külső segítséget nem igénylő igazítások végezhetőek.

A ruházat, öv, bandázsok levétele az emelvény elhagyását követően történjen.

Az emelvényre, padokra, rúdra tilos bármilyen anyagot szándékosan felvinni (olaj, zsír, egyéb kenőanyagok, folyadékok, kenőcsök, permetek, porok beleértve krétapor, hintőpor, gyanta, magnézium-karbonát).

Az egyéb személyes kiegészítőket (krétapor, hintőpor, inhaláló szerek, ammónia) csak a megfelelő illemszabályok figyelembe vételével alkalmazhatják az emelvényen és az emelvény körzetében.

A Profi Liga versenyein, beleértve azokat a versenyeket, ahol rekord kerül megdöntésre, a felhasznált súlyokat kilógrammban kell megadni és 2,5 kg egész számú többszöröse kell legyen. A szorítók súlya 2,5 kg.

Kivétel ez alól a Liga rekordkísérlet, hiszen rekord esetén 0,5 kg a legkisebb súlylépcső.

Minden versenyen úgy kell a súlyokat előkészíteni, hogy a várható teljesítményeket a legnehezebb tárcsákkal lehessen felrakni. A legnehezebb tárcsák legalább 25 kg-osak kell legyenek.

Az egyes gyakorlatok között a súlyt minimum 2,5 kilogrammal kell növelni (kivétel rekord kísérlet).

31.. Erőemelés – kért súlyok módosítása

Fogásnemenkénti kezdő súlyok módosítási lehetőségei:

Mindhárom fogásnem első kísérlete előtt engedélyezett a versenyzők számára a súly egy alkalommal történő módosítása, amit legkésőbb 5 perccel az adott fogásnem első körének kezdési időpontja előtt kell bejelenteni.

A következő csoportban szereplő versenyzők szintén élhetnek ezzel a lehetőséggel. Ezt legkésőbb az előző csoport utolsó sorozatának befejezését megelőző 5. gyakorlatig kell bejelenteniük!

A második és harmadik kísérletre vonatkozó súlyokat az előző gyakorlat befejezését követő 2 percben be kell nyújtani.

Amennyiben az engedélyezett idő alatt nem történik meg úgy sikeres gyakorlat esetén a legkisebb emelhető tehát 2,5 kg-mal emelik a súlyt. Amennyiben sikertelen volt a gyakorlat marad az előzőleg kért súly.

Guggolás és fekvenyomás 2. és 3. kísérleteire leadott súlyokat nem lehet módosítani.

A felhúzásnál engedélyezett a bejelentett súlyok módosítása.

A felhúzás első kísérlet súlyának módosítása egyszer lehetséges, amit legkésőbb 5 perccel a fogásnem első körének kezdési időpontja előtt kell bejelenteni! A módosítás már nem lehetséges, ha a versenyzőt az emelvényre szólították, illetve a súly felrakását bejelentették.

A 2. kísérletnél 1 módosításra van lehetőség. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszaszámlálása.

A harmadik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszaszámlálása.

Negyedik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók.

Kért súlyok módosításának általános szabálya: a versenyző a módosítás kérésének pillanatában felfelapozott súly alá (a felfelapozott súlynál kisebb súly) nem kérhet súly módosítást!

32.. Különálló fogásnemek kezdő súlyának módosítási lehetőségei:

Kezdősúly módosítása: különálló fogásnemek számára rendezett versenyeken a versenyzők a kezdősúlyt egy alkalommal, legkésőbb 5 perccel a saját csoportja első körének kezdési időpontja előtt módosíthatja.

A második kísérletre kért súlyok nem módosíthatók.

A harmadik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszaszámlálása.

Negyedik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók.

Kért súlyok módosításának általános szabálya: a versenyző a módosítás kérésének pillanatában fellapozott súly alá (a fellapozott súlynál kisebb súly) nem kérhet súly módosítást!

33.. További szabályok

A gyakorlat befejezését követően a versenyzőnek 30 mp-en belül el kell hagynia az emelvényt. Ennek elmulasztása a bírók belátására bízva a gyakorlat érvénytelenítését okozhatja.

Bármely olyan testi rendellenességet, fogyatékoságot, vagy alkalmatlanságot, amely előre láthatólag lehetetlenné teszi a versenyzőnek az előírt versenyszabályok maradéktalan teljesítését a megfelelő versenyszakasz megkezdése előtt a versenybizottság vagy a vezetőbíró tudomására kell hozni és meg kell indokolni.

A versenyző és az adott versenyszakaszra kijelölt bírók ezután tárgyalnak a versenyző érdekében alkalmazható rendkívüli eljárásról.

Süketség, vakság, végtag vagy izületi rendellenességek, amelyek megakadályozzák a megfelelő felegyenesedést, illetve kinyújtást képezhetik az ilyen különleges eljárások alapját.

A versenyzőt és/vagy edzőjét, aki nem megfelelő magatartásával, fegyelmezetlenségével rontja a sportág tekintélyét, hivatalosan figyelmeztetésben kell részesíteni. Amennyiben a rendezvarás folytatódik a kijelölt versenyszemélyzetnek és a szolgálatban lévő bírónak jogában áll kizárni a versenyzőt, valamint az edzőt és a versenyzőt egyaránt a helyszín elhagyására utasítani.

Szellemi ráhangolódás túlzott módszereit (káromkodás, csapkodás) a bírók saját belátásuk szerint korlátozhatják.

Bármely versenyzőt, aki egy versenyen akár bírót, akár szervezőt, vagy más személyt megtámad, becstelen szavakkal illet, azt azonnal ki kell tiltani, diszkvalifikálni kell az adott versenyről (ez vonatkozik arra az esetre is, ha a versenyző edzője követi el ugyanezen cselekményt, akkor is diszkvalifikálásra kell kerüljön a versenyző).

Egyidejűleg minden rendbontás, nem sortszerű viselkedés az azt tapasztaló bírót, technikai személyzet által haladéktalanul a Liga vezetősége felé jelentendő, melyben etikai eljárás kerül lebonyolításra.

Az az erőemelő versenyző, akinek bármely fogásnemben mindhárom gyakorlatát sikertelennek ítélték, befejezheti a versenyt, de az összetett értékelésben nem vehet részt, illetve esetleges rekord eredménye sem tekinthető érvényesnek.

A gyakorlat végrehajtását segítő síkosító anyagok (zsír, olaj, vagy egyéb folyadék) használata testen, ruházaton illetve személyes felszerelésen egyaránt tilos. Ez nem zárja ki a gyógyászati célú kenőcsök alkalmazását, azonban ezek gyakorlat során történő használata nem tekinthető magától értetődőnek, elfogadottnak, kizárólag porszerű csúszásgátló anyagok alkalmazása megengedett (beleértendő: krépor, púder, magnézium-karbonát), de csak a versenyző testfelületére, nem pedig a versenyfelszerelésre felhordva.

34.. Súlyfelrakás során előforduló hibák

34..1. A versenyző által kért súlynál kisebb fellapozott súllyal végrehajtott gyakorlat esetén:

Amennyiben egy sikeresen végrehajtott gyakorlat közben kiderül, hogy a felrakott súly kevesebb az eredetileg bejelentettnél a versenyző elfogadhatja a sikeres gyakorlatot az általa ténylegesen felemelt súllyal, vagy újból megkísérélheti a gyakorlat végrehajtását az eredetileg kért súlyon.

Ha a gyakorlat sikertelen a versenyző számára engedélyezni kell egy további kísérletet az eredetileg kért súllyal.

34..2. A versenyző által kért súlynál nagyobb fellapozott súllyal végrehajtott gyakorlat esetén:

Amennyiben az eredetileg kértnél nagyobb súlyt raknak fel a rúdra és a versenyző kísérlet sikeresnek bizonyul a bírók kötelesek megadni számára a gyakorlatot az általa ténylegesen teljesített súly figyelembevételével. A súlyt igény esetén csökkenteni kell a soron következő versenyző számára.

Ha a gyakorlat sikertelen, a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet az általa eredetileg kért súlyon.

34..3. A rúd két végének különböző súlyra való fellapozása esetén:

Amennyiben a súly két végére felrakott súly nem azonos, sikeresen végrehajtott gyakorlat esetén az előzőekben leírt túl alacsony, vagy magas súlyra vonatkozó szabályok érvényesek.

Abban az esetben, ha a gyakorlat sikeresnek minősül, de a versenyző által felemelt súly a 2,5 kg-nak nem egész számú többszöröse (azaz csak a rúd egyik végén van 1,25 kg-os tárcsa) az eredményt csökkentve, a 2,5 kg legközelebbi (az adott értéknél alacsonyabb) egész számú többszörösére kell kerekíteni (le kell vonni belőle 1,25 kg-ot). Ugyan ez vonatkozik rekord kísérlet esetén is, tehát az elv lényege, hogy a kisebbre kell kerekíteni.

Amennyiben ilyen tévedés történik a versenyző elfogadhatja a sikeres gyakorlatot a lefelé kerekített súllyal, vagy újból megkísérélheti a gyakorlat végrehajtását az eredetileg kért súlyon

Sikertelen gyakorlat esetén a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet az általa eredetileg kért súllyal.

34..4. Nem megfelelő módon rögzített szorítók, tárcsasúlyok esetén:

Amennyiben a gyakorlat sikeres végrehajtása közben a rúd és a rúdon lévő tárcsák helyzetében változás történik (a tárcsák elcsúsznak a rúdon), de sem súly, sem szorító nem esik le a rúdról, a gyakorlatot el kell fogadni.

Ha ugyanezen körülmények között a gyakorlat sikertelennek minősül, a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet, azonos súlyon.

34..5. Az emelvény, vagy a felszerelés meghibásodása esetén:

Amennyiben egy gyakorlat sikeres végrehajtása közben az emelvény vagy a felszerelés meghibásodik a gyakorlatot el kell fogadni.

Ha ezen körülmények között a gyakorlatot a versenyző nem tudja sikeresen elvégezni, a bírók belátására bízva biztosítható számára egy további kísérlet, azonos súlyon.

34..6. A Bemondó téves súlyközlésén alapuló félrelapozás esetén:

Amennyiben a rúd alul vagy túlterhelése a bemondó által hibásan közölt adatok miatt történik, a bírók a hibás felrakásról a már leírt szabályok szerint döntenek.

Az előzőekben leírt okok miatt megismétlésre kerülő gyakorlatokat annak a fordulónak a végén kell végrehajtani, amelyben a hiba bekövetkezett. Szükség esetén szünet tartása válhat szükségessé. Ennek szabályai későbbi fejezetben kerülnek rögzítésre.

Amennyiben a bemondó elmulasztja a megfelelő időben szólítani a következő versenyzőt, illetve bejelenteni a kért súly és emiatt a versenyző lekési a gyakorlatot, a megfelelő súlyt újra be kell állítani és az adott fordulón belül a lehető leghamarabb lehetővé kell tenni számára a gyakorlat megkezdését. Ha ez a megoldás megzavarja bármely soron következő versenyző megfelelő időben történő felkészülését, akkor ezen versenyzőknek a bírók saját belátásuk szerint többletidőt biztosíthatnak.

4. Mérlegelés

A mérlegelések időpontját a versenyről szóló tájékoztatóban a versenyzők számára elérhetővé kell tenni, a versenyről szóló tájékoztató részeként kell kezelni.

A mérlegelések időpontját, időtartamát és pontos helyét a verseny helyszínén ki kell függeszteni ezzel biztosítva, hogy minden versenyző, edző tudomást szerezzen róla.

A mérlegelést elkülönített helységben kell lebonyolítani, ahol csak a versenyző, a versenyző edzője, vagy az edző által kijelölt személy (1 versenyző + legfeljebb 1 fő), bírók és a kijelölt tisztviselők vannak jelen.

A versenyzők testsúlyát nem szabad nyilvánosságra hozni, amíg az adott súlycsoportban induló összes versenyző mérlegelése be nem fejeződött.

Az egyes kategóriák mérlegelése a kategória kihirdetett versenynapját megelőző napon illetve a verseny napján történik

A mérlegelés egész nap, reggeltől estig, lehetséges, ezen belül a versenykiírásban meghatározott időintervallumban. Ha valamely előre nem látható oknál fogva ettől eltérés mutatkozna, arról a versenyzőket a verseny helyszínén kihelyezett információkkal kell ellátni.

Amennyiben szükséges a versenyszervező bizottság és a kijelölt versenybírók egyetértve a saját megítélésük szerint biztosíthatnak utólagos, kiegészítő mérlegelési lehetőséget.

Az esetleges zord időjárási körülmények, vagy a rendezvény helyszínén tapasztalható egyéb kockázati tényezők figyelembevételével a szervezők saját megítélése alapján meghosszabbíthatja a mérlegelés időtartamát.

Az adott kategóriában induló összes versenyzőnek a kötelező vagy a pótlólag kijelölt mérlegelési időszakban kell mérlegelnie, amelyet legalább egy bíró jelenlétében bonyolítanak le.

A versenyzők mindegyike köteles a mérlegelés során hivatalos okmánnyal (személy igazolvány, útlevél) igazolni önmagát. Az ezt elmulasztó versenyzők nem mérlegelhetnek.

A versenyzők meztelenül vagy hagyományos alsóneműben mérlegelhetnek (férfiak rövid alsóban, nők melltartóban és rövid alsóban).

A mérlegelés folyamán biztosítani kell, hogy csak a mérlegelt versenyzővel azonos nemű személyek legyenek jelen. Szükség esetén erre a célra további tisztviselőket lehet kijelölni.

A versenyzők, akik bizonytalanok a verseny során használható ruházatok és egyéb felszereléseket illetően a mérlegelési időszak alatt vizsgáltassák meg és hagyassák jóvá ezeket a jelenlévő bírókkal.

Minden versenyző egyszer mérlegelhet, kivéve azokat, akiknek testsúlya az általuk választott súlykategória határain kívül esik. Ezeknek a versenyzőknek újra kell mérlegelniük a hivatalos mérlegelések során, az utolsó mérlegelési szakasz befejezése előtt, és a súlyhatároknak megfelelő kell legyen a súlyuk. Az ezt nem teljesítő versenyzők az adott testsúly kategóriákban nem vehetnek részt a versenyen.

A testsúlyukat módosítani kénytelen versenyzők a mérlegelés időtartama és a kifüggesztett mérlegelési időrend figyelembevételével tetszőleges alkalommal térhetnek vissza mérlegelni.

Amennyiben a versenyző a mérlegre lép és hivatalosan benevez egy súlykategóriába és a súlya megfelel többet nem mérlegelhet újra kategóriaváltás céljából.

A súlyhatáron felüli versenyző átléphet a következő súlykategóriába.

A versenyzőnek újra kell mérlegelnie az új kategória számára kijelölt mérlegelési szakasz során. Minden egyéb minősítési feltételnek meg kell felelnie (életkor, stb.), ezek igazolást a versenyzőnek magánál kell tartania.

A kiválasztott kategória alsó határánál könnyebb versenyző lejjebb ugorhat a megelőző, alacsonyabb súlykategóriába, amennyiben még nem nevezett be hivatalosan. Minden egyéb minősítési feltételnek meg kell felelnie (életkor, stb.). Ezek igazolást a versenyzőnek magánál kell tartania.

Ha viszont az alacsonyabb kategóriába már tud mérlegelni (mert azok hivatalos mérlegelési ideje már letelt), akkor csak akkor vehet részt a versenyben, ha az aktuális súlycsoport legalsó szintjét eléri a testsúlya. Ellenkező esetben nem tud a versenyen indulni.

A hivatalos nyilvántartásban a testsúlyt a legközelebbi 1/10 kilógrammra (10 dkg-ra) kell kerekíteni.

A mérlegelés során a versenyző mindhárom fogásnem első fogására kért súlyokat meg kell adja.

Az a versenyző, aki elmulasztja a mérlegelést, illetve a kezdősúlyok bejelentését, nem vehet részt az adott versenyben, versenyszámban.

Amennyiben csak ez az egyik forduló kerül megrendezésre, a versenyző egyáltalán nem vehet részt a versenyen.

Mérlegelés során minden versenyző számára kötelező sorszám húzása. Az így kapott sorszám egyedi és a versenyző nevéhez a verseny befejezéséig hozzá van rendelve. Minden versenyző csak egy sorszámot húzhat, ennek cseréjére, módosítására nincsen lehetőség. Az így húzott sorszám határozza meg a versenyzők egymás közötti sorrendjét, a versenyzés sorrendjét. A versenyzők sorrendje a húzott sorszám szerint növekvő sorrendben van meghatározva.

Abban az esetben, ha valamilyen technikai akadály révén nem valósítható meg a mérlegeléssel egy időben a versenyzők egymás közötti sorrendjét meghatározó sorszámhúzás, akkor a Liga azt a rendelkezést hozta, hogy a versenyzők sorrendjét a mérlegelés sorrendje határozza meg. Ennek értelmében az időrendiség a versenyzés szempontjából a meghatározó, a korábban mérlegelt versenyző a versenyben később végzi el versenygyakorlatát. Ez a rendelkezés a meghatározó az egy időben egymás után, azonos súlyt bekérő versenyzők versenyzési sorrendjének meghatározására is.

A mérlegelés során a regisztrációval egy időben kerül kiállításra a versenyzők számára a szólító kártya. Ez a kártya a versenyző érvényes személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvány alapján készül. Kiállítása csak a mérlegeléssel megbízott, a Liga által delegált bíró számára engedélyezett. Csak a mérlegelés időpontjában, azzal egy időben és annak helyszínén történhet. Utólagosan kiállított szólító kártya nem kerülhet feldolgozásra, az így versenyen indulni akaró versenyző a versenyből kizárásra kerül. Minden esetben a versenyző nevezéseivel azonos számú szólító kártya kiállítása történik meg:

1. több korcsoportban nevező versenyző számára annyi kártya kerül kiállításra ahány korcsoportban versenyez.
Ezek lehetnek: ifjúsági és open nevezés esetén két kártya,
junior és open nevezés esetén két kártya,
masters és open nevezés esetén két kártya.
2. több fogásnemből azonos napon induló versenyzők számára annyi szólító kártya kerül kiállításra ahány fogásnemből nevezett és indul.

A szólító kártya a versenyző azonosításához szükséges tartalmazza a versenyző nevét, életkorát, korcsoportját, mérlegelt súlyát, valamint ez alapján a súlycsoportját. Tartalmazza a versenyző által közölt kezdő súlyokat fogásnemenként. Későbbiekben ezen is rögzítésre kerülnek technikai adatként, a versenyző által kért eszköz beállítási értékek.

A szólító kártya kötelező tartalmi része a versenyzői nyilatkozat. Ez tartalmazza, hogy a sportoló minden esetben saját felelősségére vesz részt a Liga Kupán, valamint hogy hozzájárul a nevezésnél, mérlegelésnél illetve egyéb nyilvántartási célból rögzített személyes

adatainak kizárólag a verseny megszervezése, lebonyolítása és értékelése érdekében történő kezeléséhez.

A versenyző a szólító kártyán rögzített adatok valódiságáról minden esetben meg kell győződjön, amit aláírásával igazol is. Az így aláírt szólító kártya véglegesnek tekintendő. Egyetlen módosítható eleme a verseny kezdete előtti, szabályzatban meghatározott időpontig jelzett kezdő súly módosítása.

Az aláírás nélküli szólító kártyák nem kerülhetnek a verseny rendszerébe!

Minden szólító kártya a kiállítás végző Liga Bíró által az erre a célra készített bélyegzővel kerül hitelesítésre.

A szólító kártya a kiállítás után nem kerülhet a versenyző kezébe, csak a Liga Bírói kezelhetik azt.

5. A verseny lebonyolításának rendje

A verseny lebonyolítása növekvő sorrendben történik, tehát a versenyzők korcsoportok szerint (ifjúsági, junior, open, master) vagy súlycsoportok szerint (alacsonyabb súlycsoportokkal kezdődik és a magasabb súlycsoportokkal fejeződik be) kerülnek csoportokba osztásra.

A versenyzők a versenyt megelőző időszakban és/vagy szünetekben ellenőrizték a guggoló állvány és a fekvenyomó pad villáinak magasságát, és az esetlegesen igénylendő lábtámaszokat. Erre a Bemondó hívja fel a figyelmüket.

Verseny szakaszonkénti csoportbontás az induló versenyzők létszámának függvényében – erőemelő verseny esetén:

1, 10 vagy annál kevesebb versenyző esetén a versenyzők 1 csoportban folyamatosan végzik a gyakorlatokat.

2, 11-15 versenyző részvétele esetén a versenyszakasz felbontható 2 csoportra, de az 1 csoportos lebonyolítás előnyt élvez.

3, 16 fő vagy a feletti versenyzői létszám esetén a szakaszt fel kell osztani a létszámnak megfelelő csoportokra.

A kijelölt bírók, a szervező bizottsággal egyetértésben hozzák meg döntésüket a beosztásról.

Verseny szakaszonkénti csoportbontás az induló versenyzők létszámának függvényében – egy fogásos verseny esetén:

1, 15 vagy annál kevesebb versenyző esetén a versenyzők 1 csoportban folyamatosan végzik a gyakorlatokat.

2, 15-19 versenyző részvétele esetén a versenyszakasz felbontható 2 csoportra, de az 1 csoportos lebonyolítás előnyt élvez.

3, 20 fő vagy a feletti versenyzői létszám esetén a szakaszt fel kell osztani a létszámnak megfelelő csoportokra.

A kijelölt bírók, a szervező bizottsággal egyetértésben hozzák meg döntésüket a beosztásról.

Amennyiben lehetséges az azonos testsúly kategóriában és korcsoportba tartozó versenyzőket 1 csoportba kell beosztani.

A csoportokat "A", "B", "C", stb. betűkkel meg kell jelölni.

Az adott kategóriában szereplő versenyzők száma szükségessé teszi a kategória egynél több csoportba történő felosztását, akkor a csoportbeosztást a kezdőfogások alapján célszerű elvégezni.

Az első csoportba az alacsonyabb, a másodikba a magasabb kezdőfogású versenyzőket kell beosztani.

Több csoportra történő felosztás esetén az erőemelő verseny lebonyolítás rendje a következő:

Az "A" csoport végrehajtja a guggolás mindhárom fordulóját (három kísérlet személyenként), ezt követően a "B" csoport teszi ugyanezt és így tovább. Ugyanez az eljárás ismétlődik a fekvenyomás és a felhúzás esetén is.

Amennyiben egy versenyszakaszban több csoport vesz részt, a verseny során az egymást követő csoportok váltakozva kezdik meg az egyes fogásnemeket.

Ebből adódóan a csoportok között csak olyan minimális szünetet kell tartani, amely elegendő az emelvény és az eszközök átrendezéséhez.

Az első csoport gyakorlatai alatt a következő csoport versenyzőinek elegendő ideje lesz a bemelegítésre, és így tovább.

Amennyiben erőemelő versenyen egy versenyszakaszban csak egy csoport versenyez, legalább 20-30 perc szünetet kell tartani a fogásnemek között, hogy a kellő idő álljon rendelkezésre a versenyzőknek a bemelegítésre.

Ha egy versenyen az egy csoportban résztvevők száma 10-nél kevesebbre csökken, automatikusan 5 perc szünetet kell tartani azután, hogy az összes versenyző elvégezte az első kísérletét, majd ismételt 5 perc szünet minden rekordkísérlet után.

Az első kísérletét minden versenyzőnek az első fordulóban, a másodikat a második fordulóban, a harmadik kísérletet a harmadik fordulóban kell megtennie.

Az adott forduló előre haladásával a rudat fokozatosan növekvő súlyokkal növekvő sorrendben kell megterhelni.

Az előzőekben már ismertetett hibák (lsd. Súlyfelrakás során előforduló hibák) kivételével a felrakott súlyt nem szabad csökkenteni, kizárólag a forduló befejezésekor.

A végrehajtás sorrendjét fordulónként a versenyzők által az adott kísérlethez kért súlyok alapján kell megállapítani. Amennyiben két versenyző azonos súlyt jelentett be a következő fordulóra, a köztük lévő sorrendet, a mérlegeléskor elvégzett sorsolás eredménye határozza meg. A sorsoláson kisebb számértéket elért versenyző megelőzi a másikat.

A versenyző az előző körben megkísérelt súlyt nem csökkentheti a további fordulóiban.

Minden gyakorlatot, amelyet nem a versenyző hibájából, hanem a bemondó, a lapozók, vagy a segítők miatt kell megismételni, azon forduló végén kerül sor, amelyikben a tévedés megtörtént, függetlenül a súlyok fokozatosan növekvő sorrendjétől.

Amennyiben ez a fordulóban utolsóként szereplő versenyzővel történik, a hibát azonnal javítani kell, és a versenyző számára biztosítani kell, hogy a kísérletet megismételhesse. Ebben az esetben a rúd felrakását követő 5 perc pihenő után azonnal meg kell kezdeni a gyakorlatot. Biztosítani kell a versenyzőnek, hogy ha számára kedvezőbb, az 5 perc letelte előtt is megkezdhesse a gyakorlatát. Ez az 5 percen belül bármikor igénybe vehető. A két gyakorlat közötti pihenő idő minden esetben több nem lehet mint 5 perc, kevesebb a versenyző belátása szerint választható.

Ha ugyanez a hiba a fordulóban elsőként szereplő versenyzővel történik, és a forduló végén megismételt gyakorlatot követően ugyanez a versenyző kerülne sorra a következő forduló elején, akkor szintén 5 perc szünetet kell biztosítani a versenyzőnek az előző körben végrehajtott és a következő körben elvégezendő gyakorlatai között. Ebben a két ritka esetben fordul elő, hogy a versenyzők saját magukat követik.

Amennyiben csak 1 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 4 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 2 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 3 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 3 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 2 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 4 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 1 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

A versenyző számára minden fogásnemben engedélyezett az első kísérletre bejelentett kezdősúly 1 alkalommal történő módosítása.

Ezt legkésőbb 5 perccel az adott fogásnem első fordulójának megkezdése előtt be kell jelenteni.

A következő csoportokban versenyzők számára szintén biztosított ez a lehetőség.

Ők a módosítást legkésőbb 5 gyakorlattal az előző csoport utolsó körének befejezése előtt tehetik meg.

A bemondónak előzetesen jelentenie kell ezeket a határidőket, a határidők jelzésének elmulasztásából adódó esetleges késésért nem lehet elmarasztalni a versenyzőt. Ebben az esetben a versenybírók, feladata a felmerült problémák elrendezése.

Negyedik gyakorlat

A versenyzőnek három gyakorlat bemutatására van lehetősége és ezekből a legnagyobb súlyú érvényes gyakorlat alapján dőlnek el a helyezések.

Lehetőség van ugyanakkor egy negyedik gyakorlat bemutatásra, amennyiben a versenyen nemzeti csúcs végrehajtására, megdöntésére van lehetőség.

A negyedik kísérlet feltételei:

Három fogásnem esetén mindhárom gyakorlatból legalább egy érvényes gyakorlatnak kell lennie, hogy a fogásnemenkénti csúcsok elfogadásra kerüljenek (ha pl. három fogásos

versenyen fekvenyomásból csúcsot javított, de felhúzásnál kiesett nem kerül bejegyzésre a fekvenyomó csúcs)!

Egy érvényes gyakorlattal kell rendelkeznie a három fogásnem mindegyikében a versenyzőnek. Ez a szabály az egy fogásos versenyekre is vonatkozik, tehát érvényes gyakorlat nélkül nincs lehetőség negyedik kísérletre.

A fennálló csúcsot a legnagyobb érvényes fogásával legalább 20 kg-ra kell megközelítse.

A megdönteni kívánt csúcstól minimum 0,5 kg-mal többet kell, hogy kérjen.

Fontos:

A negyedik kísérlet nem számít bele a verseny eredményébe!

6. Rekordok és nyilvántartásuk

A Liga nyilvántartja a regisztrált versenyzők által elért rekordokat RAW - EQ verseny szakág, fogásnemenkénti, súly- és korcsoportos bontásban.

A rekordok a Liga Kupa versenyein elért hitelesített eredmények, valamint az európai- és világversenyeken regisztrált eredmények lehetnek.

A rekord abban az esetben kerül nyilvántartásba vételre, ha a versenyző által elért eredmény a nevezett súly- és korcsoportban, RAW- vagy EQ szakágban aktuálisan jegyzett rekordnál nagyobb.

Abban az esetben, ha a nyilvántartás szerint adott szakágban, súly- és korcsoportban nem volt korábban jegyzett rekord, akkor a Liga által megállapított RAW- EQ szakágak, súly- és korcsoportos minősítési szintjeinél megállapított másodosztályú szint besorolási teljesítménye a minimálisan teljesítendő súly. Ennek elérése, illetve meghaladása esetén, valamint az ezt a szintet meghaladó európai- és világrekordok esetén jegyezhető csak be országos rekord!

Az esetlegesen korábban bejegyzett olyan Liga rekordok, amelyek nem érik el ezen másodosztályú szintet, azok törlésre kerülnek.

7. Öltözet és személyes felszerelés

Az emelvényre lépő versenyző ruházatával és felszerelésével feleljen meg a szabályokban leírtaknak!

71.. Öltözet és személyes felszerelés ellenőrzése:

- A versenyeken hivatalosan nem vizsgálják a ruházatot, felszerelést.
- A versenyző felelőssége, hogy a szabályoknak megfelelő ruházatban, felszerelésben jelenjen meg.
- Az emelvényre lépő versenyzőket gyakorlatok előtt és után is ellenőrizhetik, ha bármelyik bírónak kétsége támad az általa használt ruházat, felszerelés szabályszerűségét illetően.
- Amennyiben a versenyzőnek kétségei vannak az általa használt tárgyak szabályszerűségét illetően, a verseny kezdetét megelőzően lehetősége van ezek vizsgáltatására. Ezek az ellenőrzések a mérlegelési időszakban kérhetők, ezt minden esetben a jelen levő bírók végzik.

- A gyakorlatot megelőzően is végezhető ilyen ellenőrzés a versenyző kérésére, amelyet a jelenlevő bírók végeznek. Ha gyanú, vagy kétség merül fel a ruházat, vagy a felszerelés bármely darabjának szabályszerűségével kapcsolatban, ezt azonnal közölni kell a kijelölt versenytisztviselőkkel és a versenyzővel.
- Az egyéni öltözködés olyan darabjai, amelyekre nem vonatkoznak a ruházatra, felszerelésre vonatkozó versenyszabályok, szabadon viselhetők. Ezek: fejpántok, szalagok, órák, ékszerek, szemüvegek, női egészségügyi cikkek. Kivételt képeznek az alábbiak: kalapok, sapkák, fejkendők, vagy a fej teljes eltakarását szolgáló egyéb ruhadarabok.

72.. Ruházat

72..1. Equipped szakág esetén

7.2.1.1. Guggoló/Felhúzó ruházat

Minden equipped guggolás/felhúzás gyakorlat során guggoló/felhúzó ruha viselete kötelező a versenygyakorlatok végrehajtása során.

A ruhák egyedi teljes hosszúságú szövetből készült, egyrészesnek kell lennie, és szövött anyagból kell állnia.

Szerkezetileg több rétegű és tetszőleges vastagságú is lehet, de a ruha egészét tekintve 1 darabból kell állnia.

A gyakorlatok során a vállpántokat mindenkor a vállakra felhúzva kell viselni. A tépőzáras pánt elfogadott.

A ruha színe szabadon választható, akár többszínű is lehet.

A guggoló/felhúzó ruha szárának hossza viselés közben nem nyúlhat túl a comb hosszának felén (a lábköz és térdkalács teteje közötti felezőpontra).

A kisebb hibák ésszerű befoltozása megengedett, de a száma és elhelyezkedése a foltoknak nem lehet célja, hogy növelje, fokozza a test természetes izomzatát, vagy hogy megváltoztassa a ruha modelljét.

Csak egy guggoló/felhúzó ruha viselete engedélyezett.

A gyakorlat során a guggoló ruha alatt kötelező viselet a rövid ujjú póló. Felhúzás gyakorlat végezhető póló nélkül is.

Alsónadrágok (betét)

Egy darab tetszőleges szabású betét viselhető azzal a feltétellel, hogy viselés közben a betét szárai nem lehetnek hosszabbak a guggoló ruha szárainál, és a dereka nem nyúlhat magasabbra a törzs közepénél.

A betét egyrészes ruhadarab, amely szövött anyagból készül. A nadrágbetét szerkezetileg többretegű és tetszőleges vastagságú is lehet, de mint ruhadarab 1 részből kell állnia.

Egy darab betét viselhető a guggoló ruha alatt.

A versenyruházat kiegészítéseként viselhető felszerelés

A felszerelésekre vonatkozó kötelező előírások a szabályzat részét képezik, melyeknek mindenkor betartása minden versenyző számára kötelező, be nem tartásuk a versenygyakorlat érvénytelenítését vonhatja maga után!

Guggolás: - csuklóbandázs

- könyökbandázs
- versenyöv
- térdbandázs

Felhúzás: - versenyöv

- könyökbandázs
- térdbandázs

7.2.1.2. Fekvenyomó ruházat

A fekvenyomó gyakorlatnál a fekvenyomó ruha használata kötelező. A ruhákat mérlegeléskor ellenőrizhetik, ezen kívül bármikor sor kerülhet további ellenőrzésekre a verseny folyamán.

A fekvenyomó ruhák kizárólag a gyártó eredeti, valódi nyakrészével használható, amely nem lehet túlságosan laza, vagy nagy mértékben kitágulva.

A nyakrész nem lehet felhasítva, vagy az eredeti állapotának megfelelően meg kell javítani. A felhasított nyakrésznél idegen anyag betoldásával összevarrt ruha szabályellenes!

A ruhának be kell fednie a vállakat.

A ruha hátrészének teljesen zártnak kell lennie, a ruha típusától függően az eredeti anyag, vagy a megfelelő tépőzár használatával.

A kisebb hibák ésszerű befoltozása megengedett, de a száma és elhelyezkedése ezeknek a foltoknak nem lehet célja, hogy növelje, fokozza a test természetes izomzatát, vagy hogy megváltoztassa a fekvenyomó ruha modelljét!

A hátrészbe varrt foltok, vagy idegen anyagok nem tekinthetők megfelelő zárásnak.

A ruha ujjainak rövidnek kell lennie, viseléskor nem érheti el a könyököt.

A fekvenyomó ruha minden esetben az egyrészes kantáros ruha alatt viselendő.

A fekvenyomó ruha alatt nem viselhető egyéb felsőruházat, sem rövid sem hosszú ujjú póló.

Öv, csuklóbandázs használata engedélyezett. Könyökbandázs használata nem engedélyezett!

72..2. RAW-versenyszakág ruházatára vonatkozó szabályok:

Guggolás

Kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

Használható kiegészítők: öv, zokni, csukló bandázs, térd bandázs/térd gumi.

Fekvenyomás

Kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

Használható kiegészítők: öv, zokni, csukló bandázs.

Felhúzás

Kötelező ruházat: kantáros mez, cipő, térdzokni.

Használható kiegészítők: póló, öv, sípcsontvédő.

Bicepsz

Kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

Használható kiegészítők: öv, csukló bandázs.

72..3. Ruházattal kapcsolatos előírások

Kantáros mez:

Mindhárom gyakorlatnál a kantáros, testhezsimuló mez használata kötelező, aminek a szára minimum az ágyékrésztől mérve 15cm kell, hogy legyen, és nem takarhatja a térdkalácsot.

A mez anyagát tekintve készüljön egy anyagból, azonban más anyagból készült kiegészítő elemeket, toldást, bélést, merevítés nem tartalmazhat. A test izomzatának segítő alátámasztást nem nyújthat! Színére vonatkozó megkötés nincsen. Felirattal, emblémával, azonosítóval elláthatják, melyek azonban sértők, obszcénok nem lehetnek.

Póló:

A kantáros mez alatt egyrétegű pamut póló viselése kötelező, aminek az ujjá minimum a bicepszközépig kell, hogy érjen.

Nem lehet lehajtos nyak illetve „V” nyak kialakítású.

A pólón nem lehetnek gombok, illetve zseb sem.

Abban az esetben, ha a sportoló könyökbandázs viselése mellett dönt, biztosítani kell, hogy a könyökbandázs és a póló ujjá ne érintkezzenek!

A kantáros mez alatt csak a felhúzásnál nem kötelező a póló.

Öv:

A versenyző viselhet övet.

Az övet a ruha felett kell hordani

Az öv fő része bőrből kell készüljön.

Az öv lehet egy-, vagy többretegű, mely rétegek össze lehetnek egymással varrva, és/vagy ragasztva.

Az övben nem lehet párnázás, vagy más merevítés semmilyen anyagból, sem a felületén, sem elrejtve a rétegek között.

Az öv felületén vagy az öv belsejében nem lehet semmiféle felfújható alkatrész.

Az öv egyedüli nem bőr anyagú összetevői a fém csatok, az övkarika és a szegecseles. Gyorskioldású öv esetén nem bőr anyagú egyéb összetevő: a gyorskioldású csat rögzítő csavar és annak alátétje. Az alábbiakban leírtak kivételével az öv nem tartalmazhat fémet. A csatot az öv egyik végére szilárdan kell felerősíteni, varrással és/vagy szegeccseléssel, esetleg tűzőkapoccsal.

Kizárólag a csat és rögzítésére felhasznált anyagok készülhetnek fémből.

A csat közelében megengedett egy bőr-, nejlón-, vinyl- vagy vászonhurok alkalmazása az övvég befűzésére. Ezt varrással vagy szegeccseléssel lehet felerősíteni.

Az öv külső részén az öv saját márkajelzése, a versenyző, az egyesület, az ország vagy a klub neve feltűntethető.

A csaton egy, vagy két tüske lehet, illetve lehet gyorskioldású feszítő csat.

Az öv szélessége maximum 10 cm lehet.

Az öv vastagsága az eszköz egész hosszában maximum 13 mm lehet.

Zokni

Zokni viselése megengedett, viselés esetén nem nyúlhat túl a térden és nem érintheti, vagy fedheti a térdbandázst vagy a térdvédőket.

Harisnyanadrág viselése tilos.

Egyidejűleg csak egy pár zokni viselhető.

Felhúzásnál a sípcsontot eltakaró zokni viselése kötelező.

Lábbeli

A zokninál komolyabb lábbeli viselése kötelező.

A lábbelire vonatkozó előírás, hogy stoplis vagy szöges talpú cipő nem viselhető.

Bandázsok

A bandázsok anyaga rugalmas szövetből, főként poliészterből, pamutból, orvosi kreppből, vagy ezek keverékéből készülhet.

A bandázs a következőképpen alkalmazható:

a. Csuklóbandázs:

A csuklóbandázsok hossza az 1 métert, szélessége a 8 cm-t nem haladhatja meg.

Egyéb lehetőség a rugalmas csuklószorítók viselése, amelyek szélessége nem lehet több 10 cm-nél.

A bandázs és a csuklószorító együttes használata nem engedélyezett. A csuklón körültekerhető csuklószorítók rendelkezhetnek hüvelykujj hurokkal és a megfelelő rögzítésre szolgáló tépőzárral.

A csuklóbandázs legfeljebb 10 cm-rel nyúlhat át a csuklóízület középvonalán felfelé a könyök irányába, illetve 2 cm-re lefelé a tenyér irányába. A mindkét irányba a teljes szélesség nem lehet több 12 cm-nél, és csuklóra felhelyezett állapotában a rúd megfogása esetén nem érintkezhet azzal.

b. Térdbandázs:

A térdbandázsok hossza a 2,5 m-t, szélessége a 8 cm-t nem haladhatja meg.

Egyéb lehetőség a rugalmas anyagból készült térdvédők használata, melynek szélessége a 20 cm-nél nem lehet több.

A bandázs és a térdvédő együttes használata tilos.

A térdbandázs legfeljebb 15 cm-rel nyúlhat túl felfelé, vagy lefelé a térdízület középvonalától mérve. A bandázs két irányba mért teljes szélessége legfeljebb 30 cm lehet. A felhelyezett térdbandázs nem érhet hozzá a zoknihoz és a guggoló/felhúzó ruha szárához sem.

c. Könyökgumi:

Könyökbandázs kizárólag EQ guggolás és felhúzás közben hordható, EQ fekvé nyomás és RAW versenyen a viselése tilos!

Befedheti a könyök teljes környékét, de nem érheti el a csuklót és a vállat.

Használható gumírozott anyagból készült ingujszerű, felhúzható eszköz, vagy rugalmas szalag. Kizárólag egy darabból álló bandázs viselhető, amelyeknek teljes hossza nem haladhatja meg az 1 m-t.

Tapaszok, ragasztószalagok

A bírók vagy a kijelölt bírók engedélye nélkül kizárólag a hüvelykujjon viselhető legfeljebb 2 rétegben felragasztott sebtapasz vagy ragtapasz.

Semmiféle tapasz vagy ragasztószalag nem használható a rúd megmarkolásának elősegítésére. Izomsérülés esetén a versenyző a bírók, a verseny orvosa, vagy a megbízott orvosi személyzet engedélyével, illetve felügyelete alatt használhat sebtapaszt, ragtapaszt, pólyát, gézt a testfelületen. Hasonlóan sebtapasz, ragtapasz alkalmazható a kézfej belső oldalán (tenyéren), de ezek a kötések nem érhetik el a kéz hátát, illetve nem burkolhatják be az egész kézfejet.

Kineziológia tapasz használata verseny közben tilos!

Egészségügyi előírások

A versenyzőn megjelenő vért vagy egyéb anyagot azonnal le kell tisztítani. A sebet azonnal ki kell tisztítani, majd leragasztani, bekötözni, ezáltal elkerülhető a rúd és egyéb felszerelés szennyeződése.

Különleges előírások:

A női versenyzők számára megengedett további védekezési célú alsónadrág viselése. Melltartó viselése abban az esetben engedélyezett, ha nem nyújt kiegészítő segítséget, támasztást, biztosítást.

Tampon, egészségügyi betét és hasonló cikkek szabad használhatóak.

Minden versenyző számára megengedett a Felhúzás versenygyakorlatai során műanyagból, vagy szövetből készült sípcsontvédő használata, de az eszköz nem érhet túl a térdkalács alsó határánál, és a bokaízület felső határán.

8. Általános szabályok felszerelésekre vonatkozóan

A gyakorlat végrehajtásának elősegítésére szolgáló olaj, zsír, egyéb síkosító anyagok, folyadékok alkalmazása a testfelületen, ruházaton, vagy felszerelésen egyaránt tilos.

Kizárólag csúszásgátló porok használhatók (kréta por, hintőpor, magnézium-karbonát). Spray, porlasztott anyagok használata megengedett, de kizárólag a versenyző testén alkalmazva, és nem kerülhet a versenyfelszerelésre (állványra, rúdra, fekvenyomó padra).

A versenyző tiszta és megfelelő állapotú felszerelést, ruházatot köteles használni. Amennyiben a bíró megítélése szerint ez a feltétel nem teljesül, a versenyző nem folytathatja a versenyt.

A versenyző ruházatán, felszerelésén nem lehet sértő, a sportág jó hírét, elismertségét rontó jelkép, ábra vagy felirat.

Amennyiben az emelvényen viselt öltözet, felszerelés bármely darabja a verseny szellemével összeegyeztethetetlen, állapota miatt kifogásolható (piszkos, szakadt, rongyos, közízlésbe ütköző, vagy sértő) a versenyző csak a kifogásolt darab(ok) mellőzésével, elhagyásával folytathatja a versenyt.

Érvénytelennek kell tekinteni azt a gyakorlatot, amelynek végrehatása során a versenyző szabályzatellenes vagy nem igazolhatóan jóváhagyott felszerelést használ. Ebben az esetben a versenyző kizárható a versenyből. A gyakorlat megkezdése előtt észlelt kisebb hibákra és az előzőekben leírt felszerelésre fel kell hívni a figyelmet, majd ezek eltávolítása, kiigazítása után folytatható a gyakorlat.

9. Versenyeszközök és a velük szemben támasztott követelmények

91.. A dobogó

Minden gyakorlatot a következő méretű dobogón kell végezni: alapterület: minimum 2,46 x 2,46 méter (8 láb x 8 láb), és elég stabil ahhoz, hogy biztosítsa a versenyző és a lapozók biztonságát. A dobogó felülete szilárd, csúszásmentes és egyenes, amin nincsenek illesztések az általános gyakorlat kivitelezési helyen. Gumiszőnyegek vagy más, hasonló anyagok használata engedélyezett. A dobogóra senkit nem engednek fel a versenygyakorlat közben kivéve a versenyzőt, a kijelölt lapozókat, a három szolgálatot teljesítő bírót és egyéb kijelölt versenyszervezőket, ha a szükség úgy kívánja. A dobogón elvégzett bármiféle tisztítást, feltörlést, leporolást vagy igazítást kizárólag ők végezhetik el.

92.. Rudak és súlyzó tárcsák

Minden versenyen, melyeket a Liga szabályai szerint rendeznek, csak tárcsás súlyzók használhatók. A versenyen minden gyakorlatnál csak olyan rudakat és tárcsákat lehet használni, melyek megfelelnek az összes követelménynek. Az előírásoknak nem megfelelő rudak és tárcsák használata érvénytelenné teszi a versenyt, valamint az azon elért csúcsokat. Egyes fogásnemekre lehet különböző rudakat használni, amennyiben azok megfelelnek az előírásoknak.

92..1. A rudakkal szembeni előírások:

A rúd legyen egyenes és jól recézett, hornyolt. Méretei a következők legyenek:

Teljes hosszúsága legfeljebb 2,2 méter. A speciális guggoló és felhúzó rúd kivétel ez alól.

A rúd súlytartó részének peremek közötti távolsága legalább 1,31 m, legfeljebb 1,32 m. A speciális guggoló és felhúzó rúd kivétel ez alól.

A fekvenyomó rúd átmérője legalább 28 mm, de legfeljebb 29 mm. A felhúzó rúd átmérője legalább 27 mm és legfeljebb 29 mm között kell legyen. A speciális guggoló rúd átmérője legfeljebb 35 mm.

A szorítókkal ellátott rúd súlyának 25 kg kell lennie (kivéve a guggoló rúd, valamint a bicepsz gyakorlat során használt francia rúd.) A rúd súlytartó részének átmérője legalább 49,5 mm, legfeljebb 52 mm.

A rúdon legyen gépi jelölés, vagy tapasz, ami mutatja a köztük lévő 81 cm-es távolságot.

A különleges guggoló rúd maximális súlytartó rész hossza 508 mm; a súlytartó peremek közötti belső távolság maximum 1434 mm; a maximális teljes hossz 2400 mm. A súlya 30 kg, szorítókkal együtt.

A speciális felhúzó rúd teljes hossza is legfeljebb 2400 mm lehet.

Bicepsz versenygyakorlat végrehajtása francia rúddal történik.

A francia rúd jellemzői: 120 cm hosszú, 50mm átmérőjű, 12,5 kg súlyú krómozott rúd.

92..2. Súlyzó tárcsákkal szembeni követelmények

A versenyen használt minden tárcsa súlyeltérése a felirathoz képest 0, 25 % lehet.

A tárcsa közepén levő furat olyan méretű legyen, hogy a tárcsát a rúdra holtjáték nélkül rá lehessen rakni.

A tárcsák csak az alábbiak lehetnek: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45 kg és 50 kg.

Csúcskísérletekhez 0,25 kg és 0,5 kg súlyú tárcsák is használhatók, hogy a fennálló csúcsnál legalább 0,5 kilogrammal nagyobb eredményt lehessen elérni.

Minden tárcsán egyértelmű súlyfeliratnak kell lennie, és azokat olyan módon kell a rúdra lapozni, hogy a nehezebb súlyok mindig legfelül, a kisebbek csökkenő sorrendben, kifelé legyenek.

Az első és legnehezebb tárcsa úgy helyezendő fel, hogy a szám befelé álljon, az összes többi tárcsát úgy kell felrakni, hogy a számok kifelé álljanak. A legnagyobb súlyzó átmérője nem lehet nagyobb 45 cm-nél.

Ajánlott, hogy a tárcsák a következő színeknek feleljenek meg: 10 és az alatt – bármely szín; 15 kg – sárga; 20 kg – kék; 25 kg – piros; 45 kg – arany; 50 kg – zöld.

93.. Szorítók

Verseny alatt ezeket mindig használni kell.

Minden szorítónak 2,5 kg súlyúnak kell lennie, hacsak nem használnak speciális guggoló rudat. A külön a guggoló rúddal gyártott szorítókat csakis azzal a konkrét rúddal szabad használni.

A bicepsz gyakorlat végrehajtása során is kötelező a szorító használata, mely a többi fogásnemtől eltérően nem verseny szorító.

94.. A guggolóállvány

A guggolóállványnak erősnek kell lennie, maximális stabilitást biztosítva. Az aljának nem szabad akadályoznia a versenyzőt vagy a lapozókat. Egy darabból kell állnia és kizárólag monolift állvány lehet.

A guggolóállvány olyan felépítésű legyen, hogy minden versenyző tudja használni.

A magasságállítás 5 cm-t nem meghaladó fokozatokban lehetséges legyen.

A további biztonság érdekében a hidraulikus állványok biztosító-szeggel is rögzíthetők legyenek a kívánt magasságon. Továbbá a monolift állványon gurtit, láncot kell elhelyezni, mely a súly ledobása esetén megakadályozza annak a földre zuhanását és így elkerülhetők a nagyobb sérülések. Ezen biztonsági eszköz magassága is állítható kell legyen, hogy bármilyen magasságú versenyző esetén megfelelően szolgálhassa a biztonságot.

95..A fekvenyomópad

A fekvenyomópadnak szilárdnak kell lennie a maximális stabilitás érdekében, és az alábbi méretekkel kell rendelkeznie:

Hosszúsága: legalább 1,22 m, egyenes és lapos.

Szélessége: legalább 29 cm és legfeljebb 32 cm.

Magassága: legalább 42 cm és legfeljebb 45 cm, a padozattól a padburkolat össze nem nyomott felületéig mérve.

A súlyzótartó villa állítható magasságú padoknál minimum 82 cm-től maximum 100 cm magasságúnak kell lennie a talajtól a padlózattól a súlyzótartó felületéig mérve.

A súlyzótartó rudak közötti minimális távolság 1,10 méter.

Az állítható biztonsági állványok (safety rack) kötelező és annak használata is kötelező a versenyeken. Így a versenyzők ennek a villamagasságát is be kell diktálják a Bemondónak.

96.. Fényjelző berendezések, jelzőlámpák

A bírói döntések közlésére fényjelző berendezést kell használni. Minden versenybíró egy fehér és egy piros lámpát irányít. A fehér jelenti az „érvényes gyakorlat”-ot, a piros az „érvénytelen gyakorlat”-ot. Kapcsolásuk olyan kell, hogy legyen, hogy külön nem, csak együtt világíthassanak, amikor már mindhárom versenybíró meghozta saját döntését. A lámpákat lehetőleg vízszintesen, egymás mellett kell elhelyezni, és elhelyezkedésüknek egyeznie kell a versenybírói helyekkel. Szükség esetén, pl. áramkimaradáskor, a versenybírók rendelkezésére kell bocsátani egy kis fehér és egy piros zászlót, mellyel közölhetik döntéseiket, vagy felfelé, illetve lefelé tartott hüvelykujjal tehetik ezt meg, de odafigyelve, és csak a főbíró vezényszavának felhívására, egyszerre mutatva az ítéletet.

10. Etikai szabályok

A Liga mindenben törekszik az etikus működésre. Jelen szabályzat alapvető irányelveket határoz meg, ugyanakkor nem szabályozza részletesen az elvárt etikus viselkedés minden formáját.

A Liga megköveteli minden regisztrált tagjától a maximálisan elvárható etikus viselkedést.

Abban az esetben, ha etikai vétség gyanúja merül fel a Liga Szervezeti és Működési Szabályzatában leírtak alapján, szabályszerűen kell eljárni.

A Liga köteles minden számára bejelentett esetet kivizsgálni. A kivizsgálás, annak eredménye, valamint a hozott döntés jegyzőkönyvben kerül rögzítésre. A jegyzőkönyvben foglaltak mindenki számára kötelező érvényűek és haladéktalanul közölni kell azt az érintett felekkel!

A Liga döntése a sportolókra, bírókra, a verseny egyéb résztvevőire nézve is kötelező érvényű!

101.. Bírókkal szembeni etikai követelmények:

A Liga minden bírója köteles munkáját a tőle elvárható legnagyobb alapossággal végezni. Minden esetben a saját döntéseit kell képviselnie.

A birtokába kerülő információkat, valamint a sportolók személyes adatait bizalmasan kezeli. A mérlegelés lejártaig, az adatok hivatalos nyilvánosságra hozataláig nem közölhet ezen adatokból származó információkat, sem versenyzőkkel, sem edzőkkel, sem harmadik személlyel.

Feladata a tudomására jutott visszaélések, csalások, előírások megszegésének azonnali jelentése, az illetékessel, az illetékesekkel való közlése.

A verseny tisztaságának őrzése!

102.. A sportolókkal szembeni etikai követelmények:

A Liga versenyein résztvevő minden sportoló köteles a tőle elvárható legitimább magatartásra, a lehető legsportszerűbb viselkedés betartására!

A sportoló köteles a számára biztosított mérlegelési- és versenyidőpontban megjelenni. Abban az esetben, ha bármely okból hátráltatva nem tud a kötelezettségeinek eleget tenni, azt időben jeleznie kell az illetékes személynek, bizottságnak, a távolmaradás okainak megjelölésével, alátámasztásával!

A sportoló viselkedésével nem sértheti sporttársait, bírókat, a verseny bármely szervezőjét, résztvevőjét! Tartózkodnia kell az obszcén kifejezések használatától, a sértő, túlzott ráhangolódástól!

A szándékos csalás, bármilyen hivatalos adat megváltoztatása tilos! Amennyiben ilyen eset merül fel, úgy az a sportoló azonnali kizárását vonja maga után az adott versenyről.

A sportolók kötelesek a hátrányos megkülönböztetés bármely megnyilvánulási formájától tartózkodni!

Az alkoholos, drogos befolyásoltság alatt álló versenyzők, saját és versenytársaik testi épségének védelme érdekében nem vehetnek részt a versenyen!

Melléklet: 1. Reshel Korszorzó

2. Reshel Súlyszorzó

3. Minősítési szintek

4. Regisztráció, regisztrációs szabályzat

1. Reshel Korszorzó:

14	1,230
15	1,180
16	1,130
17	1,080
18	1,060
19	1,040
20	1,030
21	1,020
22	1,010
23	1,000
24	1,000
25	1,000
26	1,000
27	1,000
28	1,000
29	1,000
30	1,000
31	1,000
32	1,000
33	1,000
34	1,000

35 1,000

36 1,000

37	1,000
38	1,000
39	1,000
40	1,000
41	1,010
42	1,020
43	1,031
44	1,043
45	1,055
46	1,068
47	1,082
48	1,097
49	1,113
50	1,130
51	1,147
52	1,165
53	1,184
54	1,204
55	1,225
56	1,246
57	1,268
58	1,291
59	1,315
60	1,340
61	1,366
62	1,393
63	1,421
64	1,450
65	1,480
66	1,511
67	1,543
68	1,576

69	1,610
70	1,645
71	1,681
72	1,718
73	1,756
74	1,795
75	1,835
76	1,876
77	1,918
78	1,961
79	2,005
80	2,050
81	2,096
82	2,141
83	2,189
84	2,238
85	2,288
86	2,339
87	2,391
88	2,444
89	2,498
90	2,553
91	2,609
92	2,666
93	2,724
94	2,783
95	2,843
96	2,904
97	2,966
98	3,029
99	3,093

Súlyszorzó – Férfi:

Súly	kg	kg+0,25	kg+0,50	kg+0,75
50	1,955	1,937	1,920	1,902
51	1,885	1,867	1,851	1,835
52	1,818	1,803	1,788	1,773
53	1,758	1,743	1,727	1,712
54	1,696	1,682	1,667	1,655
55	1,642	1,630	1,617	1,605
56	1,593	1,580	1,568	1,555
57	1,543	1,531	1,518	1,506
58	1,497	1,488	1,478	1,469
59	1,460	1,451	1,442	1,432
60	1,423	1,414	1,405	1,398
61	1,391	1,384	1,377	1,371
62	1,364	1,357	1,350	1,343
63	1,336	1,329	1,322	1,317
64	1,311	1,306	1,300	1,295
65	1,290	1,284	1,279	1,273
66	1,268	1,263	1,257	1,252
67	1,246	1,242	1,237	1,233
68	1,228	1,224	1,219	1,215
69	1,210	1,206	1,202	1,198
70	1,194	1,190	1,186	1,182
71	1,178	1,174	1,170	1,166
72	1,162	1,158	1,155	1,151
73	1,147	1,143	1,139	1,136
74	1,132	1,128	1,124	1,120
75	1,117	1,114	1,110	1,107
76	1,103	1,100	1,096	1,093
77	1,090	1,087	1,084	1,081
78	1,078	1,075	1,072	1,069
79	1,066	1,063	1,060	1,057

80	1,054	1,051	1,048	1,046
81	1,044	1,041	1,039	1,036
82	1,034	1,031	1,029	1,026
83	1,024	1,022	1,019	1,017
84	1,015	1,013	1,011	1,008
85	1,006	1,004	1,002	1,000
86	0,998	0,996	,0994	0,992
87	0,990	0,988	0,987	0,985
88	0,983	0,981	0,979	,0978
89	0,976	0,974	0,972	0,970
90	0,969	0,967	0,965	0,963
91	0,961	0,960	0,958	0,956
92	0,954	0,952	0,951	0,950
93	0,948	0,947	0,945	0,944
94	0,942	0,941	0,939	0,938
95	0,937	0,935	0,934	0,933
96	0,932	0,931	0,929	0,928
97	0,927	0,926	0,925	0,924
98	0,923	0,922	0,921	0,920
99	0,919	0,918	0,917	0,916
100	0,915	0,914	0,913	0,912
101	0,911	0,910	0,909	0,909
102	0,908	0,907	0,906	0,905
103	0,904	0,904	0,903	0,902
104	0,901	0,900	0,899	0,899
105	0,898	0,898	0,897	0,896
106	0,895	0,894	0,894	0,893
107	0,892	0,892	0,891	0,890
108	0,890	0,889	0,889	0,888
109	0,887	0,887	0,886	0,885
110	0,885	0,884	0,883	0,883
111	0,882	0,881	0,881	0,880

112	0,879	0,879	0,878	0,878
113	0,877	0,876	0,876	0,875
114	0,875	0,874	0,873	0,873
115	0,873	0,872	0,872	0,871
116	0,871	0,870	0,870	0,869
117	0,869	0,868	0,868	0,868
118	0,867	0,867	0,866	0,866
119	0,866	0,865	0,865	0,864
120	0,864	0,864	0,863	0,863
121	0,862	0,862	0,862	0,861
122	0,861	0,861	0,861	0,860
123	0,860	0,860	0,860	0,859
124	0,859	0,859	0,858	0,858
125	0,858	0,857	0,857	0,857
126	0,857	0,856	0,856	0,856
127	0,855	0,855	0,854	0,854
128	0,854	0,854	0,853	0,853
129	0,853	0,852	0,852	0,852
130	0,851	0,851	0,851	0,851
131	0,850	0,850	0,850	0,849
132	0,849	0,849	0,848	0,848
133	0,848	0,848	0,847	0,847
134	0,847	0,847	0,847	0,846
135	0,846	0,846	0,845	0,845
136	0,845	0,845	0,844	0,844
137	0,844	0,843	0,843	0,843
138	0,842	0,842	0,842	0,842
139	0,841	0,841	0,841	0,840
140	0,840	0,840	0,840	0,840
141	0,839	0,839	0,839	0,839
142	0,838	0,838	0,838	0,838
143	0,837	0,837	0,837	0,837

144	0,836	0,836	0,836	0,836
145	0,835	0,835	0,835	0,835
146	0,834	0,834	0,834	0,834
147	0,833	0,833	0,833	0,833
148	0,832	0,832	0,832	0,832
149	0,831	0,831	0,831	0,831
150	0,831	0,830	0,830	0,830
151	0,830	0,830	0,829	0,829
152	0,829	0,829	0,829	0,828
153	0,828	0,828	0,828	0,828
154	0,828	0,827	0,827	0,827
155	0,827	0,827	0,827	0,826
156	0,826	0,826	0,826	0,826
157	0,826	0,825	0,825	0,825
158	0,825	0,825	0,825	0,825
159	0,824	0,824	0,824	0,824
160	0,824	0,824	0,824	0,823
161	0,823	0,823	0,823	0,823
162	0,823	0,823	0,822	0,822
163	0,822	0,822	0,822	0,822
164	0,822	0,821	0,821	0,821
165	0,821	0,821	0,821	0,821
166	0,820	0,820	0,820	0,820
167	0,820	0,820	0,820	0,819
168	0,819	0,819	0,819	0,819
169	0,819	0,819	0,818	0,818
170	0,818	0,818	0,818	0,818
171	0,818	0,818	0,817	0,817
172	0,817	0,817	0,817	0,817
173	0,817	0,817	0,816	0,816
174	0,816	0,816	0,816	0,816
175	0,816	0,816	0,816	0,816

Súlyszorzó – Női:

Súly	kg	kg+0,25	kg+0,50	kg+0,75
40	3,145	3,105	3,065	3,025
41	2,985	2,950	2,195	2,882
42	2,849	2,817	2,786	2,759
43	2,732	2,706	2,681	2,656
44	2,632	2,610	2,589	2,567
45	2,545	2,523	2,503	2,483
46	2,463	2,443	2,424	2,405
47	2,387	2,369	2,351	2,331
48	2,315	2,297	2,280	2,263
49	2,247	2,231	2,216	2,202
50	2,188	2,174	2,160	2,146
51	2,132	2,119	2,105	2,092
52	2,079	2,066	2,053	2,041
53	2,028	2,016	2,004	1,994
54	1,984	1,974	1,963	1,953
55	1,942	1,932	1,923	1,914
56	1,905	1,896	1,887	1,878
57	1,869	1,860	1,852	1,845
58	1,838	1,830	1,822	1,815
59	1,808	1,802	1,795	1,789
60	1,783	1,776	1,770	1,764
61	1,757	1,751	1,745	1,740
62	1,735	1,730	1,725	1,720
63	1,715	1,711	1,707	1,703
64	1,698	1,694	1,690	1,686
65	1,681	1,676	1,672	1,668
66	1,664	1,660	1,655	1,651
67	1,647	1,643	1,639	1,634

68	1,631	1,627	1,623	1,620
69	1,618	1,615	1,612	1,608
70	1,605	1,601	1,598	1,595
71	1,592	1,589	1,586	1,583
72	1,580	1,577	1,574	1,571
73	1,567	1,564	1,561	1,558
74	1,555	1,552	1,549	1,546
75	1,543	1,541	1,539	1,536
76	1,534	1,531	1,529	1,526
77	1,524	1,521	1,519	1,517
78	1,515	1,512	1,510	1,508
79	1,506	1,503	1,501	1,499
80	1,497	1,494	1,492	1,490
81	1,488	1,485	1,483	1,481
82	1,479	1,477	1,475	1,473
83	1,471	1,469	1,466	1,464
84	1,462	1,460	1,457	1,455
85	1,453	1,451	1,449	1,447
86	1,445	1,443	1,442	1,440
87	1,439	1,437	1,436	1,434
88	1,433	1,431	1,429	1,428
89	1,427	1,425	1,424	1,422
90	1,420	1,418	1,417	1,415
91	1,414	1,412	1,411	1,409
92	1,408	1,407	1,405	1,404
93	1,403	1,401	1,400	1,398
94	1,397	1,395	1,394	1,392
95	1,391	1,389	1,388	1,386
96	1,385	1,383	1,382	1,380
97	1,379	1,377	1,376	1,375
98	1,373	1,373	1,371	1,370
99	1,368	1,366	1,365	1,364

100	1,362	1,361	1,360	1,359
101	1,359	1,358	1,357	1,356
102	1,355	1,354	1,353	1,352
103	1,351	1,350	1,349	1,348
104	1,348	1,347	1,346	1,345
105	1,344	1,343	1,342	1,341
106	1,340	1,339	1,338	1,338
107	1,337	1,336	1,335	1,334
108	1,333	1,332	1,331	1,331
109	1,330	1,329	1,328	1,327
110	1,326	1,325	1,324	1,323
111	1,323	1,322	1,321	1,320
112	1,319	1,319	1,318	1,318
113	1,318	1,318	1,317	1,317
114	1,316	1,316	1,315	1,315
115	1,314	1,314	1,313	1,313
116	1,312	1,312	1,311	1,311
117	1,310	1,310	1,309	1,309
118	1,309	1,308	1,308	1,307
119	1,307	1,307	1,306	1,306

Férfi erőemelés - Elit

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	475	412.5	337.5	332.5	290	250
56	515	447.5	405	360	315	270
60	552.5	480	432.5	385	337.5	290
67.5	615	535	482.5	430	375	332.5
75	677.5	592.5	532.5	475	417.5	360
82.5	722.5	630	567.5	507.5	445	385
90	760	662.5	597.5	532.5	467.5	402.5
100	800	697.5	630	560	492.5	425
110	842.5	735	665	592.5	522.5	450
125	877.5	767.5	692.5	617.5	545	470
140	905	790	715	637.5	560	485
140+	927.5	810	730	652.5	575	495

Férfi erőemelés

Ifjúsági (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	405	350	287.5	282.5	247.5	212.5
56	437.5	380	345	305	267.5	230
60	470	407.5	367.5	327.5	287.5	247.5
67.5	522.5	455	410	365	320	282.5
75	575	502.5	452.5	405	355	305
82.5	615	535	482.5	432.5	377.5	327.5
90	645	562.5	507.5	452.5	397.5	342.5
100	680	592.5	535	475	417.5	362.5
110	715	625	565	502.5	445	382.5
125	745	652.5	587.5	525	462.5	400
140	770	672.5	607.5	542.5	475	412.5
140+	787.5	687.5	620	555	490	420

Férfi erőemelés						
Ifjúsági (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	485	420	345	340	295	255
56	525	457.5	412.5	367.5	322.5	275
60	562.5	490	440	392.5	345	295
67.5	627.5	545	492.5	437.5	382.5	340
75	690	605	542.5	485	425	367.5
82.5	737.5	642.5	580	517.5	455	392.5
90	775	675	610	542.5	477.5	410
100	815	712.5	642.5	570	502.5	432.5
110	860	750	677.5	605	532.5	460
125	895	782.5	707.5	630	555	480
140	922.5	805	730	650	570	495
140+	945	825	745	665	587.5	505

Férfi erőemelés						
Junior (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	442.5	382.5	315	310	270	232.5
56	480	415	377.5	335	292.5	250
60	515	447.5	402.5	357.5	315	270
67.5	572.5	497.5	447.5	400	350	310
75	630	550	495	442.5	387.5	335
82.5	672.5	585	527.5	472.5	415	357.5
90	707.5	615	555	495	435	375
100	745	647.5	585	520	457.5	395
110	782.5	682.5	617.5	550	485	417.5
125	815	715	645	575	507.5	437.5
140	842.5	735	665	592.5	520	450
140+	862.5	752.5	680	607.5	535	460

Férfi erőemelés						
Junior (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	530	460	377.5	370	322.5	280
56	575	500	452.5	402.5	352.5	302.5
60	617.5	535	482.5	430	377.5	322.5
67.5	687.5	597.5	537.5	480	417.5	370
75	755	660	595	530	465	402.5
82.5	807.5	702.5	632.5	567.5	497.5	430

90	847.5	740	667.5	595	522.5	450
100	892.5	777.5	702.5	625	550	475
110	940	820	742.5	660	582.5	502.5
125	980	857.5	772.5	690	607.5	525
140	1010	882.5	797.5	712.5	625	542.5
140+	1035	905	815	727.5	642.5	552.5

Férfi erőemelés						
M40-44 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	452.5	392.5	320	315	275	237.5
56	490	425	385	342.5	300	257.5
60	525	455	410	365	320	275
67.5	585	507.5	457.5	407.5	357.5	315
75	642.5	562.5	505	452.5	397.5	342.5
82.5	687.5	597.5	540	482.5	422.5	365
90	722.5	630	567.5	505	445	382.5
100	760	662.5	597.5	532.5	467.5	405
110	800	697.5	632.5	562.5	497.5	427.5
125	832.5	730	657.5	587.5	517.5	447.5
140	860	750	680	605	532.5	460
140+	880	770	692.5	620	547.5	470

Férfi erőemelés						
M40-44 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	542.5	470	385	380	330	285
56	587.5	510	462.5	410	360	307.5
60	630	547.5	492.5	440	385	330
67.5	700	610	550	490	427.5	380
75	772.5	675	607.5	542.5	475	410
82.5	822.5	717.5	647.5	577.5	507.5	440
90	867.5	755	680	607.5	532.5	460
100	912.5	795	717.5	637.5	562.5	485
110	960	837.5	757.5	675	595	512.5
125	1000	875	790	705	622.5	535
140	1032.5	900	815	727.5	637.5	552.5
140+	1057.5	922.5	832.5	745	655	565

Férfi erőemelés						
M45-49 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	427.5	372.5	305	300	260	225
56	462.5	402.5	365	325	282.5	242.5
60	497.5	432.5	390	347.5	305	260
67.5	552.5	482.5	435	387.5	337.5	300
75	610	532.5	480	427.5	375	325
82.5	650	567.5	510	457.5	400	347.5
90	685	597.5	537.5	480	420	362.5
100	720	627.5	567.5	505	442.5	382.5
110	757.5	662.5	597.5	532.5	470	405
125	790	690	622.5	555	490	422.5
140	815	710	642.5	575	505	437.5
140+	835	730	657.5	587.5	517.5	445

Férfi erőemelés						
M45-49 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	512.5	445	365	360	312.5	270
56	555	482.5	437.5	390	340	292.5
60	597.5	517.5	467.5	415	365	312.5
67.5	665	577.5	520	465	405	360
75	732.5	640	575	512.5	450	390
82.5	780	680	612.5	547.5	480	415
90	820	715	645	575	505	435
100	865	752.5	680	605	532.5	460
110	910	795	717.5	640	565	485
125	947.5	830	747.5	667.5	587.5	507.5
140	977.5	852.5	772.5	687.5	605	525
140+	1002.5	875	787.5	705	620	535

Férfi erőemelés						
M50-54 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	405	350	287.5	282.5	247.5	212.5
56	437.5	380	345	305	267.5	230
60	470	407.5	367.5	327.5	287.5	247.5
67.5	522.5	455	410	365	320	282.5
75	575	502.5	452.5	405	355	305
82.5	615	535	482.5	432.5	377.5	327.5
90	645	562.5	507.5	452.5	397.5	342.5

100	680	592.5	535	475	417.5	362.5
110	715	625	565	502.5	445	382.5
125	745	652.5	587.5	525	462.5	400
140	770	672.5	607.5	542.5	475	412.5
140+	787.5	687.5	620	555	490	420

Férfi erőemelés						
M50-54 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	485	420	345	340	295	255
56	525	457.5	412.5	367.5	322.5	275
60	562.5	490	440	392.5	345	295
67.5	627.5	545	492.5	437.5	382.5	340
75	690	605	542.5	485	425	367.5
82.5	737.5	642.5	580	517.5	455	392.5
90	775	675	610	542.5	477.5	410
100	815	712.5	642.5	570	502.5	432.5
110	860	750	677.5	605	532.5	460
125	895	782.5	707.5	630	555	480
140	922.5	805	730	650	570	495
140+	945	825	745	665	587.5	505

Férfi erőemelés						
M55-59 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	380	330	270	265	232.5	200
56	412.5	357.5	325	287.5	252.5	215
60	442.5	385	345	307.5	270	232.5
67.5	492.5	427.5	385	345	300	265
75	542.5	475	425	380	335	287.5
82.5	577.5	505	455	405	355	307.5
90	607.5	530	477.5	425	375	322.5
100	640	557.5	505	447.5	395	340
110	675	587.5	532.5	475	417.5	360
125	702.5	615	555	495	435	375
140	725	632.5	572.5	510	447.5	387.5
140+	742.5	647.5	585	522.5	460	395

Férfi erőemelés						
M55-59 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály

52	455	395	325	320	277.5	240
56	495	430	390	345	302.5	260
60	530	460	415	370	325	277.5
67.5	590	512.5	462.5	412.5	360	320
75	650	570	510	455	400	345
82.5	692.5	605	545	487.5	427.5	370
90	730	635	572.5	510	450	387.5
100	767.5	670	605	537.5	472.5	407.5
110	810	705	637.5	570	502.5	432.5
125	842.5	737.5	665	592.5	522.5	450
140	870	757.5	687.5	612.5	537.5	465
140+	890	777.5	700	627.5	552.5	475

Férfi erőemelés						
M60-64 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	357.5	310	252.5	250	217.5	187.5
56	387.5	335	305	270	237.5	202.5
60	415	360	325	290	252.5	217.5
67.5	462.5	402.5	362.5	322.5	282.5	250
75	507.5	445	400	357.5	312.5	270
82.5	542.5	472.5	425	380	335	290
90	570	497.5	447.5	400	350	302.5
100	600	522.5	472.5	420	370	320
110	632.5	552.5	500	445	392.5	337.5
125	657.5	575	520	462.5	410	352.5
140	680	592.5	537.5	477.5	420	365
140+	695	607.5	547.5	490	432.5	372.5

Férfi erőemelés						
M60-64 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	427.5	370	302.5	300	260	225
56	462.5	402.5	365	325	282.5	242.5
60	497.5	432.5	390	347.5	302.5	260
67.5	552.5	482.5	435	387.5	337.5	300
75	610	532.5	480	427.5	375	325
82.5	650	567.5	510	457.5	400	347.5
90	685	595	537.5	480	420	362.5
100	720	627.5	567.5	505	442.5	382.5
110	757.5	662.5	597.5	532.5	470	405

125	790	690	622.5	555	490	422.5
140	815	710	642.5	575	505	437.5
140+	835	730	657.5	587.5	517.5	445

Férfi erőemelés						
M65-69 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	332.5	290	235	232.5	202.5	175
56	360	312.5	282.5	252.5	220	190
60	387.5	335	302.5	270	235	202.5
67.5	430	375	337.5	300	262.5	232.5
75	475	415	372.5	332.5	292.5	252.5
82.5	505	440	397.5	355	312.5	270
90	532.5	462.5	417.5	372.5	327.5	282.5
100	560	487.5	440	392.5	345	297.5
110	590	515	465	415	365	315
125	615	537.5	485	432.5	382.5	330
140	632.5	552.5	500	447.5	392.5	340
140+	650	567.5	510	457.5	402.5	347.5

Férfi erőemelés						
M65-69 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	400	347.5	282.5	280	242.5	210
56	432.5	375	340	302.5	265	227.5
60	465	402.5	362.5	322.5	282.5	242.5
67.5	517.5	450	405	360	315	280
75	570	497.5	447.5	400	350	302.5
82.5	607.5	530	477.5	427.5	375	322.5
90	637.5	557.5	502.5	447.5	392.5	337.5
100	672.5	585	530	470	412.5	357.5
110	707.5	617.5	557.5	497.5	440	377.5
125	737.5	645	582.5	517.5	457.5	395
140	760	662.5	600	535	470	407.5
140+	780	680	612.5	547.5	482.5	415

Férfi erőemelés						
M70-74 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály

52	310	267.5	220	215	187.5	162.5
56	335	290	262.5	235	205	175
60	360	312.5	280	250	220	187.5
67.5	400	347.5	312.5	280	245	215
75	440	385	345	310	272.5	235
82.5	470	410	370	330	290	250
90	495	430	387.5	345	305	262.5
100	520	452.5	410	365	320	277.5
110	547.5	477.5	432.5	385	340	292.5
125	570	500	450	402.5	355	305
140	587.5	512.5	465	415	365	315
140+	602.5	527.5	475	425	375	322.5

Férfi erőemelés						
M70-74 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	370	322.5	262.5	260	225	195
56	402.5	350	315	280	245	210
60	430	375	337.5	300	262.5	225
67.5	480	417.5	377.5	335	292.5	260
75	527.5	462.5	415	370	325	280
82.5	562.5	492.5	442.5	395	347.5	300
90	592.5	517.5	465	415	365	315
100	625	545	492.5	437.5	385	332.5
110	657.5	572.5	517.5	462.5	407.5	350
125	685	597.5	540	482.5	425	367.5
140	705	615	557.5	497.5	437.5	377.5
140+	722.5	632.5	570	510	447.5	385

Férfi erőemelés						
M75-79 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	285	247.5	202.5	200	175	150
56	310	267.5	242.5	215	190	162.5
60	332.5	287.5	260	230	202.5	175
67.5	370	320	290	257.5	225	200
75	407.5	355	320	285	250	215
82.5	432.5	377.5	340	305	267.5	230
90	455	397.5	357.5	320	280	242.5
100	480	417.5	377.5	335	295	255
110	505	440	400	355	312.5	270
125	527.5	460	415	370	327.5	282.5

140	542.5	475	430	382.5	335	290
140+	557.5	485	437.5	392.5	345	297.5

Férfi erőemelés						
M75-79 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	342.5	297.5	242.5	240	210	180
56	370	322.5	292.5	260	227.5	195
60	397.5	345	312.5	277.5	242.5	210
67.5	442.5	385	347.5	310	270	240
75	487.5	427.5	382.5	342.5	300	260
82.5	520	452.5	407.5	365	320	277.5
90	547.5	477.5	430	382.5	337.5	290
100	575	502.5	452.5	402.5	355	305
110	607.5	530	480	427.5	375	325
125	632.5	552.5	497.5	445	392.5	337.5
140	652.5	570	515	460	402.5	350
140+	667.5	582.5	525	470	415	357.5

Férfi erőemelés						
M80-84 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	262.5	227.5	185	182.5	160	137.5
56	282.5	245	222.5	197.5	172.5	147.5
60	305	265	237.5	212.5	185	160
67.5	337.5	295	265	237.5	207.5	182.5
75	372.5	325	292.5	262.5	230	197.5
82.5	397.5	347.5	312.5	280	245	212.5
90	417.5	365	327.5	292.5	257.5	222.5
100	440	382.5	347.5	307.5	270	235
110	462.5	405	365	325	287.5	247.5
125	482.5	422.5	380	340	300	257.5
140	497.5	435	392.5	350	307.5	267.5
140+	510	445	402.5	360	317.5	272.5

Férfi erőemelés						
M80-84 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	312.5	272.5	222.5	220	192.5	165
56	340	295	267.5	237.5	207.5	177.5

60	365	317.5	285	255	222.5	192.5
67.5	405	352.5	317.5	285	247.5	220
75	447.5	390	352.5	312.5	275	237.5
82.5	477.5	415	375	335	292.5	255
90	502.5	437.5	395	352.5	307.5	265
100	527.5	460	415	370	325	280
110	555	485	440	390	345	297.5
125	580	507.5	457.5	407.5	360	310
140	597.5	522.5	472.5	420	370	320
140+	612.5	535	482.5	430	380	327.5

Férfi erőemelés						
M85-89 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	237.5	207.5	170	167.5	145	125
56	257.5	225	202.5	180	157.5	135
60	277.5	240	217.5	192.5	170	145
67.5	307.5	267.5	242.5	215	187.5	167.5
75	340	297.5	267.5	237.5	210	180
82.5	362.5	315	285	255	222.5	192.5
90	380	332.5	300	267.5	235	202.5
100	400	350	315	280	247.5	212.5
110	422.5	367.5	332.5	297.5	262.5	225
125	440	385	347.5	310	272.5	235
140	452.5	395	357.5	320	280	242.5
140+	465	405	365	327.5	287.5	247.5

Férfi erőemelés						
M85-89 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	285	247.5	202.5	200	175	150
56	310	267.5	242.5	215	190	162.5
60	332.5	287.5	260	230	202.5	175
67.5	370	320	290	257.5	225	200
75	407.5	355	320	285	250	215
82.5	432.5	377.5	340	305	267.5	230
90	455	397.5	357.5	320	280	242.5
100	480	417.5	377.5	335	295	255
110	505	440	400	355	312.5	270
125	527.5	460	415	370	327.5	282.5
140	542.5	475	430	382.5	335	290
140+	557.5	485	437.5	392.5	345	297.5

Férfi erőemelés						
Open (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	475	412.5	337.5	332.5	290	250
56	515	447.5	405	360	315	270
60	552.5	480	432.5	385	337.5	290
67.5	615	535	482.5	430	375	332.5
75	677.5	592.5	532.5	475	417.5	360
82.5	722.5	630	567.5	507.5	445	385
90	760	662.5	597.5	532.5	467.5	402.5
100	800	697.5	630	560	492.5	425
110	842.5	735	665	592.5	522.5	450
125	877.5	767.5	692.5	617.5	545	470
140	905	790	715	637.5	560	485
140+	927.5	810	730	652.5	575	495

Férfi erőemelés						
Open (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	570	495	405	400	347.5	300
56	617.5	537.5	485	432.5	377.5	325
60	662.5	575	520	462.5	405	347.5
67.5	737.5	642.5	580	515	450	400
75	812.5	710	640	570	500	432.5
82.5	867.5	755	680	610	535	462.5
90	912.5	795	717.5	640	560	482.5
100	960	837.5	755	672.5	590	510
110	1010	882.5	797.5	710	627.5	540
125	1052.5	920	830	740	655	565
140	1085	947.5	857.5	765	672.5	582.5
140+	1112.5	972.5	875	782.5	690	595

Férfi felhúzás - Elit

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	2052.5	175	162.5	145	132.5	112.5
56	217.5	190	172.5	155	140	122.5
60	232.5	200	185	165	150	127.5
67.5	255	220	202.5	180	162.5	140
75	272.5	237.5	215	192.5	175	150
82.5	287.5	250	227.5	202.5	182.5	157.5
90	300	260	235	212.5	190	165
100	312.5	272.5	245	220	197.5	170
110	322.5	280	252.5	227.5	205	177.5
125	335	290	262.5	235	212.5	182.5
140	345	297.5	270	242.5	217.5	187.5
140+	350	305	275	247.5	222.5	190

Férfi felhúzás						
Ifjúsági (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1745	150	137.5	122.5	112.5	95
56	185	162.5	147.5	132.5	120	105
60	197.5	170	157.5	140	127.5	107.5
67.5	217.5	187.5	172.5	152.5	137.5	120
75	232.5	202.5	182.5	162.5	150	127.5
82.5	245	212.5	192.5	172.5	155	135
90	255	220	200	180	162.5	140
100	265	232.5	207.5	187.5	167.5	145
110	275	237.5	215	192.5	175	150
125	285	247.5	222.5	200	180	155
140	292.5	252.5	230	205	185	160
140+	297.5	260	235	210	190	162.5

Férfi felhúzás						
Ifjúsági (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1832.5	155	145	130	117.5	100
56	195	170	155	137.5	125	110
60	207.5	177.5	165	147.5	135	115
67.5	227.5	197.5	180	160	145	125
75	242.5	212.5	192.5	172.5	155	135
82.5	257.5	222.5	202.5	180	162.5	140
90	267.5	232.5	210	190	170	147.5
100	280	242.5	217.5	197.5	177.5	152.5
110	287.5	250	225	202.5	182.5	157.5
125	300	260	235	210	190	162.5
140	307.5	265	240	217.5	195	167.5
140+	312.5	272.5	245	220	197.5	170

Férfi felhúzás						
Junior (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1910	162.5	150	135	122.5	105
56	202.5	177.5	160	145	130	115
60	215	185	172.5	152.5	140	117.5
67.5	237.5	205	187.5	167.5	150	130
75	252.5	220	200	180	162.5	140
82.5	267.5	232.5	212.5	187.5	170	147.5
90	280	242.5	217.5	197.5	177.5	152.5
100	290	252.5	227.5	205	182.5	157.5
110	300	260	235	212.5	190	165
125	312.5	270	245	217.5	197.5	170
140	320	277.5	250	225	202.5	175
140+	325	282.5	255	230	207.5	177.5

Férfi felhúzás						
Junior (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	2005	170	157.5	142.5	130	110
56	212.5	185	167.5	152.5	137.5	120
60	227.5	195	180	160	147.5	125
67.5	250	215	197.5	175	157.5	137.5
75	265	232.5	210	187.5	170	147.5
82.5	280	245	222.5	197.5	177.5	155
90	292.5	255	230	207.5	185	160

100	305	265	240	215	192.5	165
110	315	272.5	247.5	222.5	200	172.5
125	327.5	282.5	257.5	230	207.5	177.5
140	337.5	290	262.5	237.5	212.5	182.5
140+	342.5	297.5	267.5	242.5	217.5	185

Férfi felhúzás						
M40-44 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1950	167.5	155	137.5	125	107.5
56	207.5	180	165	147.5	132.5	117.5
60	220	190	175	157.5	142.5	120
67.5	242.5	210	192.5	170	155	132.5
75	260	225	205	182.5	167.5	142.5
82.5	272.5	237.5	215	192.5	172.5	150
90	285	247.5	222.5	202.5	180	157.5
100	297.5	260	232.5	210	187.5	162.5
110	307.5	265	240	215	195	167.5
125	317.5	275	250	222.5	202.5	172.5
140	327.5	282.5	257.5	230	207.5	177.5
140+	332.5	290	262.5	235	212.5	180

Férfi felhúzás						
M40-44 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	2047.5	175	162.5	145	132.5	112.5
56	217.5	190	172.5	155	140	122.5
60	232.5	200	185	165	150	127.5
67.5	255	220	202.5	180	162.5	140
75	272.5	237.5	215	192.5	175	150
82.5	287.5	250	227.5	202.5	182.5	157.5
90	300	260	235	212.5	190	165
100	312.5	272.5	245	220	197.5	170
110	322.5	280	252.5	227.5	205	177.5
125	335	290	262.5	235	212.5	182.5
140	345	297.5	270	242.5	217.5	187.5
140+	350	305	275	247.5	222.5	190

Férfi felhúzás

M45-49 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1847.5	157.5	147.5	130	120	102.5
56	195	170	155	140	125	110
60	210	180	167.5	147.5	135	115
67.5	230	197.5	182.5	162.5	147.5	125
75	245	215	192.5	172.5	157.5	135
82.5	260	225	205	182.5	165	142.5
90	270	235	212.5	192.5	170	147.5
100	282.5	245	220	197.5	177.5	152.5
110	290	252.5	227.5	205	185	160
125	302.5	260	237.5	212.5	192.5	165
140	310	267.5	242.5	217.5	195	170
140+	315	275	247.5	222.5	200	170

Férfi felhúzás						
M45-49 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1940	165	152.5	137.5	125	107.5
56	205	180	162.5	147.5	132.5	115
60	220	190	175	155	142.5	120
67.5	240	207.5	192.5	170	152.5	132.5
75	257.5	225	202.5	182.5	165	142.5
82.5	272.5	237.5	215	192.5	172.5	150
90	282.5	245	222.5	200	180	155
100	295	257.5	232.5	207.5	187.5	160
110	305	265	237.5	215	192.5	167.5
125	317.5	275	247.5	222.5	200	172.5
140	325	280	255	230	205	177.5
140+	330	287.5	260	235	210	180

Férfi felhúzás						
M50-54 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1745	150	137.5	122.5	112.5	95
56	185	162.5	147.5	132.5	120	105
60	197.5	170	157.5	140	127.5	107.5
67.5	217.5	187.5	172.5	152.5	137.5	120
75	232.5	202.5	182.5	162.5	150	127.5
82.5	245	212.5	192.5	172.5	155	135
90	255	220	200	180	162.5	140

100	265	232.5	207.5	187.5	167.5	145
110	275	237.5	215	192.5	175	150
125	285	247.5	222.5	200	180	155
140	292.5	252.5	230	205	185	160
140+	297.5	260	235	210	190	162.5

Férfi felhúzás						
M50-54 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1832.5	155	145	130	117.5	100
56	195	170	155	137.5	125	110
60	207.5	177.5	165	147.5	135	115
67.5	227.5	197.5	180	160	145	125
75	242.5	212.5	192.5	172.5	155	135
82.5	257.5	222.5	202.5	180	162.5	140
90	267.5	232.5	210	190	170	147.5
100	280	242.5	217.5	197.5	177.5	152.5
110	287.5	250	225	202.5	182.5	157.5
125	300	260	235	210	190	162.5
140	307.5	265	240	217.5	195	167.5
140+	312.5	272.5	245	220	197.5	170

Férfi felhúzás						
M55-59 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1642.5	140	130	115	105	90
56	175	152.5	137.5	125	112.5	97.5
60	185	160	147.5	132.5	120	102.5
67.5	205	175	162.5	145	130	112.5
75	217.5	190	172.5	155	140	120
82.5	230	200	182.5	162.5	145	125
90	240	207.5	187.5	170	152.5	132.5
100	250	217.5	195	175	157.5	135
110	257.5	225	202.5	182.5	165	142.5
125	267.5	232.5	210	187.5	170	145
140	275	237.5	215	195	175	150
140+	280	245	220	197.5	177.5	152.5

Férfi felhúzás
M55-59 (EQ)

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1725	147.5	137.5	122.5	112.5	95
56	182.5	160	145	130	117.5	102.5
60	195	167.5	155	137.5	125	107.5
67.5	215	185	170	150	137.5	117.5
75	230	200	180	162.5	147.5	125
82.5	242.5	210	190	170	152.5	132.5
90	252.5	217.5	197.5	177.5	160	137.5
100	262.5	230	205	185	165	142.5
110	270	235	212.5	190	172.5	150
125	282.5	242.5	220	197.5	177.5	152.5
140	290	250	227.5	202.5	182.5	157.5
140+	295	255	230	207.5	187.5	160

Férfi felhúzás						
M60-64 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1540	132.5	122.5	110	100	85
56	162.5	142.5	130	117.5	105	92.5
60	175	150	140	125	112.5	95
67.5	192.5	165	152.5	135	122.5	105
75	205	177.5	162.5	145	132.5	112.5
82.5	215	187.5	170	152.5	137.5	117.5
90	225	195	177.5	160	142.5	125
100	235	205	185	165	147.5	127.5
110	242.5	210	190	170	155	132.5
125	252.5	217.5	197.5	177.5	160	137.5
140	260	222.5	202.5	182.5	162.5	140
140+	262.5	230	207.5	185	167.5	142.5

Férfi felhúzás						
M60-64 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1617.5	137.5	127.5	115	105	87.5
56	172.5	150	135	122.5	110	97.5
60	182.5	157.5	145	130	117.5	100
67.5	200	172.5	160	142.5	127.5	110
75	215	187.5	170	152.5	137.5	117.5
82.5	227.5	197.5	180	160	142.5	125
90	237.5	205	185	167.5	150	130
100	245	215	192.5	172.5	155	135

110	255	220	200	180	162.5	140
125	265	227.5	207.5	185	167.5	142.5
140	272.5	235	212.5	190	172.5	147.5
140+	275	240	217.5	195	175	150

Férfi felhúzás						
M65-69 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1437.5	122.5	112.5	102.5	92.5	80
56	152.5	132.5	120	107.5	97.5	85
60	162.5	140	130	115	105	90
67.5	177.5	155	142.5	125	112.5	97.5
75	190	167.5	150	135	122.5	105
82.5	202.5	175	160	142.5	127.5	110
90	210	182.5	165	150	132.5	115
100	220	190	172.5	155	137.5	120
110	225	195	177.5	160	142.5	125
125	235	202.5	185	165	150	127.5
140	242.5	207.5	190	170	152.5	132.5
140+	245	212.5	192.5	172.5	155	132.5

Férfi felhúzás						
M65-69 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1507.5	127.5	120	107.5	97.5	82.5
56	160	140	127.5	115	102.5	90
60	170	147.5	135	122.5	110	92.5
67.5	187.5	162.5	150	132.5	120	102.5
75	200	175	157.5	142.5	127.5	110
82.5	212.5	185	167.5	150	135	115
90	220	190	172.5	155	140	122.5
100	230	200	180	162.5	145	125
110	237.5	205	185	167.5	150	130
125	245	212.5	192.5	172.5	155	135
140	252.5	217.5	197.5	177.5	160	137.5
140+	257.5	225	202.5	182.5	162.5	140

Férfi felhúzás						
M70-74 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály

52	1335	115	105	95	85	72.5
56	142.5	122.5	112.5	100	90	80
60	150	130	120	107.5	97.5	82.5
67.5	165	142.5	132.5	117.5	105	90
75	177.5	155	140	125	115	97.5
82.5	187.5	162.5	147.5	132.5	117.5	102.5
90	195	170	152.5	137.5	122.5	107.5
100	202.5	177.5	160	142.5	127.5	110
110	210	182.5	165	147.5	132.5	115
125	217.5	187.5	170	152.5	137.5	117.5
140	225	192.5	175	157.5	142.5	122.5
140+	227.5	197.5	180	160	145	122.5

Férfi felhúzás						
M70-74 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1400	120	110	100	90	77.5
56	147.5	130	117.5	105	95	82.5
60	157.5	137.5	127.5	112.5	102.5	87.5
67.5	175	150	137.5	122.5	110	95
75	185	162.5	147.5	132.5	120	102.5
82.5	195	170	155	137.5	125	107.5
90	205	177.5	160	145	130	112.5
100	212.5	185	167.5	150	135	115
110	220	190	172.5	155	140	120
125	227.5	197.5	180	160	145	125
140	235	202.5	185	165	147.5	127.5
140+	240	207.5	187.5	170	152.5	130

Férfi felhúzás						
M75-79 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1232.5	105	97.5	87.5	80	67.5
56	130	115	102.5	92.5	85	72.5
60	140	120	110	100	90	77.5
67.5	152.5	132.5	122.5	107.5	97.5	85
75	162.5	142.5	130	115	105	90
82.5	172.5	150	137.5	122.5	110	95
90	180	155	140	127.5	115	100
100	187.5	162.5	147.5	132.5	117.5	102.5
110	192.5	167.5	152.5	137.5	122.5	107.5
125	200	175	157.5	140	127.5	110

140	207.5	177.5	162.5	145	130	112.5
140+	210	182.5	165	147.5	132.5	115

Férfi felhúzás						
M75-79 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1292.5	110	102.5	92.5	82.5	70
56	137.5	120	107.5	97.5	87.5	77.5
60	147.5	125	117.5	105	95	80
67.5	160	137.5	127.5	112.5	102.5	87.5
75	172.5	150	135	122.5	110	95
82.5	180	157.5	142.5	127.5	115	100
90	190	165	147.5	135	120	105
100	197.5	172.5	155	137.5	125	107.5
110	202.5	177.5	160	142.5	130	112.5
125	210	182.5	165	147.5	135	115
140	217.5	187.5	170	152.5	137.5	117.5
140+	220	192.5	172.5	155	140	120

Férfi felhúzás						
M80-84 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1130	97.5	90	80	72.5	62.5
56	120	105	95	85	77.5	67.5
60	127.5	110	102.5	90	82.5	70
67.5	140	120	112.5	100	90	77.5
75	150	130	117.5	105	97.5	82.5
82.5	157.5	137.5	125	112.5	100	87.5
90	165	142.5	130	117.5	105	90
100	172.5	150	135	120	107.5	92.5
110	177.5	155	140	125	112.5	97.5
125	185	160	145	130	117.5	100
140	190	162.5	147.5	132.5	120	102.5
140+	192.5	167.5	152.5	135	122.5	105

Férfi felhúzás						
M80-84 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1185	100	95	82.5	77.5	65
56	125	110	100	90	80	70

60	135	115	107.5	95	87.5	72.5
67.5	147.5	127.5	117.5	105	95	80
75	157.5	137.5	125	110	100	87.5
82.5	165	145	132.5	117.5	105	90
90	172.5	150	135	122.5	110	95
100	180	157.5	142.5	127.5	115	97.5
110	185	162.5	145	132.5	117.5	102.5
125	192.5	167.5	152.5	135	122.5	105
140	200	172.5	155	140	125	107.5
140+	202.5	175	160	142.5	127.5	110

Férfi felhúzás						
M85-89 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1027.5	87.5	82.5	72.5	67.5	57.5
56	110	95	87.5	77.5	70	62.5
60	117.5	100	92.5	82.5	75	65
67.5	127.5	110	102.5	90	82.5	70
75	137.5	120	107.5	97.5	87.5	75
82.5	145	125	115	102.5	92.5	80
90	150	130	117.5	107.5	95	82.5
100	157.5	137.5	122.5	110	100	85
110	162.5	140	127.5	115	102.5	90
125	167.5	145	132.5	117.5	107.5	92.5
140	172.5	150	135	122.5	110	95
140+	175	152.5	137.5	125	112.5	95

Férfi felhúzás						
M85-89 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	1077.5	92.5	85	75	70	60
56	115	100	90	82.5	72.5	65
60	122.5	105	97.5	87.5	80	67.5
67.5	135	115	107.5	95	85	72.5
75	142.5	125	112.5	100	92.5	80
82.5	150	132.5	120	107.5	95	82.5
90	157.5	137.5	122.5	112.5	100	87.5
100	165	142.5	127.5	115	102.5	90
110	170	147.5	132.5	120	107.5	92.5
125	175	152.5	137.5	122.5	112.5	95

140	180	155	142.5	127.5	115	97.5
140+	185	160	145	130	117.5	100

Férfi felhúzás						
Open (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	2052.5	175	162.5	145	132.5	112.5
56	217.5	190	172.5	155	140	122.5
60	232.5	200	185	165	150	127.5
67.5	255	220	202.5	180	162.5	140
75	272.5	237.5	215	192.5	175	150
82.5	287.5	250	227.5	202.5	182.5	157.5
90	300	260	235	212.5	190	165
100	312.5	272.5	245	220	197.5	170
110	322.5	280	252.5	227.5	205	177.5
125	335	290	262.5	235	212.5	182.5
140	345	297.5	270	242.5	217.5	187.5
140+	350	305	275	247.5	222.5	190

Férfi felhúzás						
Open (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	2155	185	170	152.5	140	117.5
56	227.5	200	180	162.5	147.5	127.5
60	245	210	195	172.5	157.5	135
67.5	267.5	230	212.5	190	170	147.5
75	285	250	225	202.5	185	157.5
82.5	302.5	262.5	240	212.5	192.5	165
90	315	272.5	247.5	222.5	200	172.5
100	327.5	285	257.5	230	207.5	177.5
110	337.5	295	265	240	215	187.5
125	352.5	305	275	247.5	222.5	192.5
140	362.5	312.5	282.5	255	227.5	197.5
140+	367.5	320	290	260	232.5	200

Férfi fekvenyomás - Elit

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	125	107.5	92.5	82.5	72.5	65
56	135	117.5	100	90	80	70
60	145	125	110	97.5	87.5	75
67.5	162.5	142.5	122.5	110	97.5	85
75	177.5	155	135	150	107.5	95
82.5	192.5	165	142.5	127.5	115	100
90	202.5	175	152.5	135	120	107.5
100	215	185	160	142.5	127.5	115
110	222.5	192.5	167.5	150	135	120
125	235	202.5	175	157.5	140	125
140	242.5	210	182.5	162.5	145	130
140+	247.5	215	187.5	167.5	150	135

Férfi fekvenyomás

Ifjúsági (RAW)

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	107.5	92.5	77.5	70	62.5	55
56	115	100	85	77.5	67.5	60
60	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65
67.5	137.5	120	105	92.5	82.5	72.5
75	150	132.5	115	127.5	92.5	80
82.5	162.5	140	120	107.5	97.5	85
90	172.5	150	130	115	102.5	92.5
100	182.5	157.5	135	120	107.5	97.5
110	190	162.5	142.5	127.5	115	102.5
125	200	172.5	150	135	120	107.5
140	205	177.5	155	137.5	122.5	110
140+	210	182.5	160	142.5	127.5	115

Férfi fekvenyomás						
Ifjúsági (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	137.5	120	102.5	90	80	72.5
56	150	130	110	100	87.5	77.5
60	160	137.5	122.5	107.5	97.5	82.5
67.5	180	157.5	135	122.5	107.5	95
75	195	172.5	150	165	120	105
82.5	212.5	182.5	157.5	140	127.5	110
90	225	192.5	167.5	150	132.5	120
100	237.5	205	177.5	157.5	140	127.5
110	245	212.5	185	165	150	132.5
125	260	225	192.5	175	155	137.5
140	267.5	232.5	202.5	180	160	142.5
140+	272.5	237.5	207.5	185	165	150

Férfi fekvenyomás						
Junior (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	117.5	100	85	77.5	67.5	60
56	125	110	92.5	82.5	75	65
60	135	117.5	102.5	90	82.5	70
67.5	150	132.5	115	102.5	90	80
75	165	145	125	140	100	87.5
82.5	180	152.5	132.5	117.5	107.5	92.5
90	187.5	162.5	142.5	125	112.5	100
100	200	172.5	150	132.5	117.5	107.5
110	207.5	180	155	140	125	112.5
125	217.5	187.5	162.5	147.5	130	117.5
140	225	195	170	150	135	120
140+	230	200	175	155	140	125

Férfi fekvenyomás						
Junior (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	150	130	112.5	100	87.5	77.5
56	162.5	142.5	120	110	97.5	85
60	175	150	132.5	117.5	105	90
67.5	197.5	172.5	147.5	132.5	117.5	102.5
75	215	187.5	162.5	182.5	130	115
82.5	232.5	200	172.5	155	140	120
90	245	212.5	185	162.5	145	130

100	260	222.5	192.5	172.5	155	140
110	270	232.5	202.5	182.5	162.5	145
125	285	245	212.5	190	170	150
140	292.5	255	220	197.5	175	157.5
140+	300	260	227.5	202.5	182.5	162.5

Férfi fekvenyomás						
M40-44 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	120	102.5	87.5	77.5	70	62.5
56	127.5	112.5	95	85	75	67.5
60	137.5	120	105	92.5	82.5	72.5
67.5	155	135	117.5	105	92.5	80
75	167.5	147.5	127.5	142.5	102.5	90
82.5	182.5	157.5	135	120	110	95
90	192.5	167.5	145	127.5	115	102.5
100	205	175	152.5	135	120	110
110	212.5	182.5	160	142.5	127.5	115
125	222.5	192.5	167.5	150	132.5	120
140	230	200	172.5	155	137.5	122.5
140+	235	205	177.5	160	142.5	127.5

Férfi fekvenyomás						
M40-44 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	155	132.5	115	102.5	90	80
56	167.5	145	122.5	110	100	87.5
60	180	155	135	120	107.5	92.5
67.5	200	175	152.5	135	120	105
75	220	192.5	167.5	185	132.5	117.5
82.5	237.5	205	175	157.5	142.5	122.5
90	250	215	187.5	167.5	147.5	132.5
100	265	227.5	197.5	175	157.5	142.5
110	275	237.5	207.5	185	167.5	147.5
125	290	250	215	195	172.5	155
140	300	260	225	200	180	160
140+	305	265	232.5	207.5	185	167.5

Férfi fekvenyomás

M45-49 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	112.5	97.5	82.5	75	65	57.5
56	122.5	105	90	80	72.5	62.5
60	130	112.5	100	87.5	80	67.5
67.5	147.5	127.5	110	100	87.5	77.5
75	160	140	122.5	135	97.5	85
82.5	172.5	147.5	127.5	115	102.5	90
90	182.5	157.5	137.5	122.5	107.5	97.5
100	192.5	167.5	145	127.5	115	102.5
110	200	172.5	150	135	122.5	107.5
125	212.5	182.5	157.5	142.5	125	112.5
140	217.5	190	165	147.5	130	117.5
140+	222.5	192.5	170	150	135	122.5

Férfi fekvenyomás						
M45-49 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	147.5	125	107.5	97.5	85	75
56	157.5	137.5	117.5	105	92.5	82.5
60	170	147.5	127.5	115	102.5	87.5
67.5	190	167.5	142.5	127.5	115	100
75	207.5	182.5	157.5	175	125	110
82.5	225	192.5	167.5	150	135	117.5
90	237.5	205	177.5	157.5	140	125
100	252.5	217.5	187.5	167.5	150	135
110	260	225	195	175	157.5	140
125	275	237.5	205	185	165	147.5
140	282.5	245	212.5	190	170	152.5
140+	290	252.5	220	195	175	157.5

Férfi fekvenyomás						
M50-54 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	107.5	92.5	77.5	70	62.5	55
56	115	100	85	77.5	67.5	60
60	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65
67.5	137.5	120	105	92.5	82.5	72.5
75	150	132.5	115	127.5	92.5	80
82.5	162.5	140	120	107.5	97.5	85
90	172.5	150	130	115	102.5	92.5
100	182.5	157.5	135	120	107.5	97.5

110	190	162.5	142.5	127.5	115	102.5
125	200	172.5	150	135	120	107.5
140	205	177.5	155	137.5	122.5	110
140+	210	182.5	160	142.5	127.5	115

Férfi fekvenyomás						
M50-54 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	137.5	120	102.5	90	80	72.5
56	150	130	110	100	87.5	77.5
60	160	137.5	122.5	107.5	97.5	82.5
67.5	180	157.5	135	122.5	107.5	95
75	195	172.5	150	165	120	105
82.5	212.5	182.5	157.5	140	127.5	110
90	225	192.5	167.5	150	132.5	120
100	237.5	205	177.5	157.5	140	127.5
110	245	212.5	185	165	150	132.5
125	260	225	192.5	175	155	137.5
140	267.5	232.5	202.5	180	160	142.5
140+	272.5	237.5	207.5	185	165	150

Férfi fekvenyomás						
M55-59 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	100	85	75	65	57.5	52.5
56	107.5	95	80	72.5	65	55
60	115	100	87.5	77.5	70	60
67.5	130	115	97.5	87.5	77.5	67.5
75	142.5	125	107.5	120	85	75
82.5	155	132.5	115	102.5	92.5	80
90	162.5	140	122.5	107.5	95	85
100	172.5	147.5	127.5	115	102.5	92.5
110	177.5	155	135	120	107.5	95
125	187.5	162.5	140	125	112.5	100
140	195	167.5	145	130	115	105
140+	197.5	172.5	150	135	120	107.5

Férfi fekvenyomás						
M55-59 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály

52	130	112.5	95	85	75	67.5
56	140	122.5	105	92.5	82.5	72.5
60	150	130	115	102.5	90	77.5
67.5	170	147.5	127.5	115	102.5	87.5
75	185	160	140	155	112.5	100
82.5	200	172.5	147.5	132.5	120	105
90	210	182.5	157.5	140	125	112.5
100	222.5	192.5	167.5	147.5	132.5	120
110	232.5	200	175	155	140	125
125	245	210	182.5	165	145	130
140	252.5	217.5	190	170	150	135
140+	257.5	222.5	195	175	155	140

Férfi fekvenyomás						
M60-64 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	95	80	70	62.5	55	50
56	102.5	87.5	75	67.5	60	52.5
60	110	95	82.5	72.5	65	57.5
67.5	122.5	107.5	92.5	82.5	72.5	65
75	132.5	117.5	102.5	112.5	80	72.5
82.5	145	125	107.5	95	87.5	75
90	152.5	132.5	115	102.5	90	80
100	162.5	140	120	107.5	95	87.5
110	167.5	145	125	112.5	102.5	90
125	177.5	152.5	132.5	117.5	105	95
140	182.5	157.5	137.5	122.5	110	97.5
140+	185	162.5	140	125	112.5	102.5

Férfi fekvenyomás						
M60-64 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	122.5	105	90	80	70	62.5
56	132.5	115	97.5	87.5	77.5	67.5
60	142.5	122.5	107.5	95	85	72.5
67.5	157.5	140	120	107.5	95	82.5
75	172.5	150	132.5	147.5	105	92.5
82.5	187.5	160	140	125	112.5	97.5
90	197.5	170	147.5	132.5	117.5	105
100	210	180	155	140	125	112.5
110	217.5	187.5	162.5	147.5	132.5	117.5
125	230	197.5	170	152.5	137.5	122.5

140	237.5	205	177.5	157.5	142.5	127.5
140+	242.5	210	182.5	162.5	147.5	132.5

Férfi fekvenyomás						
M65-69 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	87.5	75	65	57.5	50	45
56	95	82.5	70	62.5	55	50
60	102.5	87.5	77.5	67.5	62.5	52.5
67.5	112.5	100	85	77.5	67.5	60
75	125	107.5	95	105	75	67.5
82.5	135	115	100	90	80	70
90	142.5	122.5	107.5	95	85	75
100	150	130	112.5	100	90	80
110	155	135	117.5	105	95	85
125	165	142.5	122.5	110	97.5	87.5
140	170	147.5	127.5	112.5	102.5	90
140+	172.5	150	132.5	117.5	105	95

Férfi fekvenyomás						
M65-69 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	112.5	97.5	85	75	65	60
56	122.5	107.5	90	82.5	72.5	62.5
60	132.5	112.5	100	87.5	80	67.5
67.5	147.5	130	112.5	100	87.5	77.5
75	162.5	140	122.5	137.5	97.5	87.5
82.5	175	150	130	115	105	90
90	185	160	140	122.5	110	97.5
100	195	167.5	145	130	115	105
110	202.5	175	152.5	137.5	122.5	110
125	215	185	160	142.5	127.5	112.5
140	220	190	165	147.5	132.5	117.5
140+	225	195	170	152.5	137.5	122.5

Férfi fekvenyomás						
M70-74 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály

52	82.5	70	60	52.5	47.5	42.5
56	87.5	77.5	65	57.5	52.5	45
60	95	82.5	72.5	62.5	57.5	50
67.5	105	92.5	80	72.5	62.5	55
75	115	100	87.5	97.5	70	62.5
82.5	125	107.5	92.5	82.5	75	65
90	132.5	115	100	87.5	77.5	70
100	140	120	105	92.5	82.5	75
110	145	125	110	97.5	87.5	77.5
125	152.5	132.5	115	102.5	90	82.5
140	157.5	137.5	117.5	105	95	85
140+	160	140	122.5	110	97.5	87.5

Férfi fekvenyomás						
M70-74 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	105	90	77.5	70	62.5	55
56	115	100	85	75	67.5	60
60	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5
67.5	137.5	120	102.5	92.5	82.5	72.5
75	150	130	115	127.5	90	80
82.5	162.5	140	120	107.5	97.5	85
90	170	147.5	130	115	102.5	90
100	182.5	157.5	135	120	107.5	97.5
110	187.5	162.5	142.5	127.5	115	102.5
125	197.5	170	147.5	132.5	117.5	105
140	205	177.5	155	137.5	122.5	110
140+	210	182.5	157.5	142.5	127.5	115

Férfi fekvenyomás						
M75-79 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	75	65	55	50	42.5	40
56	80	70	60	55	47.5	42.5
60	87.5	75	65	57.5	52.5	45
67.5	97.5	85	72.5	65	57.5	50
75	107.5	92.5	80	90	65	57.5
82.5	115	100	85	77.5	70	60
90	122.5	105	92.5	80	72.5	65
100	130	110	95	85	77.5	70
110	132.5	115	100	90	80	72.5
125	140	122.5	105	95	85	75
140	145	125	110	97.5	87.5	77.5
140+	147.5	130	112.5	100	90	80

Férfi fekvenyomás						
M75-79 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	97.5	85	72.5	65	57.5	50
56	105	92.5	77.5	70	62.5	55
60	112.5	97.5	85	75	67.5	57.5
67.5	127.5	110	95	85	75	67.5
75	137.5	120	105	117.5	85	75
82.5	150	127.5	110	100	90	77.5
90	157.5	137.5	120	105	92.5	85
100	167.5	145	125	110	100	90
110	172.5	150	130	117.5	105	92.5
125	182.5	157.5	137.5	122.5	110	97.5
140	190	165	142.5	127.5	112.5	102.5
140+	192.5	167.5	147.5	130	117.5	105

Férfi fekvenyomás						
M80-84 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	70	60	50	45	40	35
56	75	65	55	50	45	37.5
60	80	70	60	52.5	47.5	42.5
67.5	90	77.5	67.5	60	52.5	47.5
75	97.5	85	75	82.5	60	52.5
82.5	105	90	77.5	70	62.5	55
90	112.5	97.5	85	75	65	60
100	117.5	102.5	87.5	77.5	70	62.5
110	122.5	105	92.5	82.5	75	65
125	130	112.5	97.5	87.5	77.5	70
140	132.5	115	100	90	80	72.5
140+	135	117.5	102.5	92.5	82.5	75

Férfi fekvenyomás						
M80-84 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	90	77.5	65	60	52.5	47.5
56	97.5	85	72.5	65	57.5	50
60	102.5	90	77.5	70	62.5	52.5
67.5	115	102.5	87.5	77.5	70	60

75	127.5	110	97.5	107.5	77.5	67.5
82.5	137.5	117.5	102.5	90	82.5	72.5
90	145	125	110	97.5	85	77.5
100	152.5	132.5	115	102.5	90	82.5
110	160	137.5	120	107.5	97.5	85
125	167.5	145	125	112.5	100	90
140	172.5	150	130	115	102.5	92.5
140+	177.5	152.5	135	120	107.5	97.5

Férfi fekvenyomás						
M85-89 (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	62.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5
56	67.5	60	50	45	40	35
60	72.5	62.5	55	50	45	37.5
67.5	82.5	72.5	62.5	55	50	42.5
75	90	77.5	67.5	75	55	47.5
82.5	97.5	82.5	72.5	65	57.5	50
90	102.5	87.5	77.5	67.5	60	55
100	107.5	92.5	80	72.5	65	57.5
110	112.5	97.5	85	75	67.5	60
125	117.5	102.5	87.5	80	70	62.5
140	122.5	105	92.5	82.5	72.5	65
140+	125	107.5	95	85	75	67.5

Férfi fekvenyomás						
M85-89 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	82.5	70	60	52.5	47.5	42.5
56	87.5	77.5	65	57.5	52.5	45
60	95	82.5	72.5	62.5	57.5	50
67.5	105	92.5	80	72.5	62.5	55
75	115	100	87.5	97.5	70	62.5
82.5	125	107.5	92.5	82.5	75	65
90	132.5	115	100	87.5	77.5	70
100	140	120	105	92.5	82.5	75
110	145	125	110	97.5	87.5	77.5
125	152.5	132.5	115	102.5	90	82.5
140	157.5	137.5	117.5	105	95	85
140+	160	140	122.5	110	97.5	87.5

Férfi fekvenyomás						
Open (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	125	107.5	92.5	82.5	72.5	65
56	135	117.5	100	90	80	70
60	145	125	110	97.5	87.5	75
67.5	162.5	142.5	122.5	110	97.5	85
75	177.5	155	135	150	107.5	95
82.5	192.5	165	142.5	127.5	115	100
90	202.5	175	152.5	135	120	107.5
100	215	185	160	142.5	127.5	115
110	222.5	192.5	167.5	150	135	120
125	235	202.5	175	157.5	140	125
140	242.5	210	182.5	162.5	145	130
140+	247.5	215	187.5	167.5	150	135

Férfi fekvenyomás						
Open (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	162.5	140	120	107.5	95	85
56	175	152.5	130	117.5	105	90
60	187.5	162.5	142.5	127.5	115	97.5
67.5	212.5	185	160	142.5	127.5	110
75	230	202.5	175	195	140	122.5
82.5	250	215	185	165	150	130
90	262.5	227.5	197.5	175	155	140
100	280	240	207.5	185	165	150
110	290	250	217.5	195	175	155
125	305	262.5	227.5	205	182.5	162.5
140	315	272.5	237.5	212.5	187.5	170
140+	322.5	280	245	217.5	195	175

Női erőemelés - Elit

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	305	262.5	225	202.5	182.5	152.5
48	332.5	287.5	252.5	222.5	195	167.5
52	362.5	312.5	272.5	237.5	215	182.5
56	390	335	292.5	257.5	230	197.5
60	410	352.5	320	277.5	245	210
67.5	440	382.5	332.5	295	262.5	225
75	470	405	350	322.5	282.5	237.5
82.5	492.5	430	375	337.5	297.5	255
90	515	445	390	345	307.5	262.5
90+	522.5	455	395	350	315	270

Női erőemelés							
Ifjúsági (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	260	222.5	192.5	172.5	155	130
	48	282.5	245	215	190	165	142.5
	52	307.5	265	232.5	202.5	182.5	155
	56	332.5	285	247.5	220	195	167.5
	60	347.5	300	272.5	235	207.5	177.5
	67.5	375	325	282.5	250	222.5	192.5
	75	400	345	297.5	275	240	202.5
	82.5	417.5	365	320	287.5	252.5	217.5
	90	437.5	377.5	332.5	292.5	262.5	222.5
	100	445	387.5	335	297.5	267.5	230

Női erőemelés						
Ifjúsági (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	310	267.5	230	207.5	185	155
48	340	292.5	257.5	227.5	200	170
52	370	320	277.5	242.5	220	185
56	397.5	342.5	297.5	262.5	235	202.5
60	417.5	360	327.5	282.5	250	215
67.5	450	390	340	300	267.5	230
75	480	412.5	357.5	330	287.5	242.5
82.5	502.5	437.5	382.5	345	302.5	260
90	525	455	397.5	352.5	312.5	267.5
100	532.5	465	402.5	357.5	322.5	275

Női erőemelés

Junior (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	282.5	245	210	187.5	170	142.5
	48	310	267.5	235	207.5	182.5	155
	52	337.5	290	252.5	220	200	170

	56	362.5	312.5	272.5	240	215	182.5
	60	382.5	327.5	297.5	257.5	227.5	195
	67.5	410	355	310	275	245	210
	75	437.5	377.5	325	300	262.5	220
	82.5	457.5	400	350	315	277.5	237.5
	90	480	415	362.5	320	285	245
	90+	485	422.5	367.5	325	292.5	250

Női erőemelés

Junior (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	340	292.5	250	225	202.5	170
48	370	320	282.5	247.5	217.5	187.5
52	405	350	305	265	240	202.5
56	435	375	327.5	287.5	257.5	220
60	457.5	392.5	357.5	310	272.5	235
67.5	490	427.5	370	330	292.5	250
75	525	452.5	390	360	315	265
82.5	550	480	417.5	377.5	332.5	285
90	575	497.5	435	385	342.5	292.5
90+	582.5	507.5	440	390	352.5	302.5

Női erőemelés

M40-44 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	290	250	215	192.5	172.5	145
	48	315	272.5	240	212.5	185	160
	52	345	297.5	260	225	205	172.5
	56	370	317.5	277.5	245	217.5	187.5
	60	390	335	305	262.5	232.5	200
	67.5	417.5	362.5	315	280	250	215
	75	447.5	385	332.5	307.5	267.5	225
	82.5	467.5	407.5	357.5	320	282.5	242.5
	90	490	422.5	370	327.5	292.5	250
	90+	497.5	432.5	375	332.5	300	257.5

Női erőemelés

M40-44 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	347.5	300	257.5	230	207.5	175

48	380	327.5	287.5	252.5	222.5	190
52	412.5	355	310	270	245	207.5
56	445	382.5	332.5	292.5	262.5	225
60	467.5	402.5	365	317.5	280	240
67.5	502.5	435	380	337.5	300	257.5
75	535	462.5	400	367.5	322.5	270
82.5	562.5	490	427.5	385	340	290
90	587.5	507.5	445	392.5	350	300
90+	595	517.5	450	400	360	307.5

Női erőemelés

M45-49 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	275	237.5	202.5	182.5	165	137.5
	48	300	260	227.5	200	175	150
	52	327.5	282.5	245	215	192.5	165
	56	350	302.5	262.5	232.5	207.5	177.5
	60	370	317.5	287.5	250	220	190
	67.5	395	345	300	265	237.5	202.5
	75	422.5	365	315	290	255	215
	82.5	442.5	387.5	337.5	305	267.5	230
	90	462.5	400	350	310	277.5	237.5
	90+	470	410	355	315	282.5	242.5

Női erőemelés

M45-49 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	330	282.5	242.5	217.5	197.5	165
48	360	310	272.5	240	210	180
52	392.5	337.5	295	257.5	232.5	197.5
56	420	362.5	315	277.5	247.5	212.5
60	442.5	380	345	300	265	227.5
67.5	475	412.5	360	317.5	282.5	242.5
75	507.5	437.5	377.5	347.5	305	257.5
82.5	532.5	465	405	365	322.5	275
90	555	480	420	372.5	332.5	282.5
90+	565	492.5	427.5	377.5	340	292.5

Női erőemelés

M50-54 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	260	222.5	192.5	172.5	155	130
	48	282.5	245	215	190	165	142.5
	52	307.5	265	232.5	202.5	182.5	155
	56	332.5	285	247.5	220	195	167.5
	60	347.5	300	272.5	235	207.5	177.5
	67.5	375	325	282.5	250	222.5	192.5
	75	400	345	297.5	275	240	202.5
	82.5	417.5	365	320	287.5	252.5	217.5
	90	437.5	377.5	332.5	292.5	262.5	222.5
	90+	445	387.5	335	297.5	267.5	230

Női erőemelés

M50-54 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	310	267.5	230	207.5	185	155
48	340	292.5	257.5	227.5	200	170
52	370	320	277.5	242.5	220	185
56	397.5	342.5	297.5	262.5	235	202.5
60	417.5	360	327.5	282.5	250	215
67.5	450	390	340	300	267.5	230
75	480	412.5	357.5	330	287.5	242.5
82.5	502.5	437.5	382.5	345	302.5	260
90	525	455	397.5	352.5	312.5	267.5
90+	532.5	465	402.5	357.5	322.5	275

Női erőemelés

M55-59 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	245	210	180	162.5	145	122.5
	48	265	230	202.5	177.5	155	135
	52	290	250	217.5	190	172.5	145
	56	312.5	267.5	235	205	185	157.5
	60	327.5	282.5	255	222.5	195	167.5
	67.5	352.5	305	265	235	210	180

	75	375	325	280	257.5	225	190
	82.5	395	345	300	270	237.5	205
	90	412.5	355	312.5	275	245	210
	90+	417.5	365	315	280	252.5	215

Női erőemelés						
M55-59 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	292.5	252.5	215	195	175	147.5
48	320	275	242.5	212.5	187.5	160
52	347.5	300	262.5	227.5	207.5	175
56	375	322.5	280	247.5	220	190
60	392.5	337.5	307.5	267.5	235	202.5
67.5	422.5	367.5	320	282.5	252.5	215
75	450	390	335	310	270	227.5
82.5	472.5	412.5	360	325	285	245
90	495	427.5	375	330	295	252.5
90+	502.5	437.5	380	335	302.5	260

Női erőemelés							
M60-64 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	230	197.5	170	152.5	137.5	115
	48	250	215	190	167.5	147.5	125
	52	272.5	235	205	177.5	162.5	137.5
	56	292.5	252.5	220	192.5	172.5	147.5
	60	307.5	265	240	207.5	185	157.5
	67.5	330	287.5	250	222.5	197.5	170
	75	352.5	305	262.5	242.5	212.5	177.5
	82.5	370	322.5	282.5	252.5	222.5	192.5
	90	387.5	335	292.5	260	230	197.5
	90+	392.5	342.5	297.5	262.5	237.5	202.5

Női erőemelés						
M60-64 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	275	235	202.5	182.5	165	137.5
48	300	260	227.5	200	175	150
52	325	282.5	245	212.5	192.5	165

56	350	302.5	262.5	232.5	207.5	177.5
60	370	317.5	287.5	250	220	190
67.5	395	345	300	265	235	202.5
75	422.5	365	315	290	255	212.5
82.5	442.5	387.5	337.5	302.5	267.5	230
90	462.5	400	350	310	277.5	235
90+	470	410	355	315	282.5	242.5

Női erőemelés

M65-69 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	212.5	185	157.5	142.5	127.5	107.5
	48	232.5	202.5	177.5	155	137.5	117.5
	52	252.5	220	190	167.5	150	127.5
	56	272.5	235	205	180	160	137.5
	60	287.5	247.5	225	195	172.5	147.5
	67.5	307.5	267.5	232.5	207.5	185	157.5
	75	330	282.5	245	225	197.5	167.5
	82.5	345	300	262.5	235	207.5	177.5
	90	360	312.5	272.5	242.5	215	185
	90+	365	317.5	277.5	245	220	190

Női erőemelés

M65-69 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	255	220	190	170	152.5	127.5
48	280	242.5	212.5	187.5	165	140
52	305	262.5	230	200	180	152.5
56	327.5	282.5	245	217.5	192.5	165
60	345	295	270	232.5	205	177.5
67.5	370	322.5	280	247.5	220	190
75	395	340	295	270	237.5	200
82.5	412.5	360	315	282.5	250	215
90	432.5	375	327.5	290	257.5	220
90+	440	382.5	332.5	295	265	227.5

Női erőemelés

	M70-74 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	197.5	170	147.5	132.5	117.5	100
	48	215	187.5	165	145	127.5	110
	52	235	202.5	177.5	155	140	117.5
	56	252.5	217.5	190	167.5	150	127.5
	60	267.5	230	207.5	180	160	137.5
	67.5	285	247.5	215	192.5	170	147.5
	75	305	262.5	227.5	210	182.5	155
	82.5	320	280	245	220	192.5	165
	90	335	290	252.5	225	200	170
	90+	340	295	257.5	227.5	205	175

Női erőemelés

	M70-74 (EQ)					
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	237.5	205	175	157.5	142.5	120
48	260	225	197.5	172.5	152.5	130
52	282.5	245	212.5	185	167.5	142.5
56	305	262.5	227.5	200	180	155
60	320	275	250	217.5	190	165
67.5	342.5	297.5	260	230	205	175
75	367.5	315	272.5	252.5	220	185
82.5	385	335	292.5	262.5	232.5	200
90	402.5	347.5	305	270	240	205
90+	407.5	355	307.5	272.5	245	210

Női erőemelés

	M75-79 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	182.5	157.5	135	122.5	110	92.5
	48	200	172.5	152.5	132.5	117.5	100
	52	217.5	187.5	162.5	142.5	130	110
	56	235	200	175	155	137.5	117.5
	60	245	212.5	192.5	167.5	147.5	125
	67.5	265	230	200	177.5	157.5	135
	75	282.5	242.5	210	192.5	170	142.5
	82.5	295	257.5	225	202.5	177.5	152.5

	90	310	267.5	235	207.5	185	157.5
	90+	312.5	272.5	237.5	210	190	162.5

Női erőemelés						
M75-79 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	220	190	162.5	145	132.5	110
48	240	207.5	182.5	160	140	120
52	260	225	195	170	155	132.5
56	280	240	210	185	165	142.5
60	295	255	230	200	177.5	150
67.5	317.5	275	240	212.5	190	162.5
75	337.5	292.5	252.5	232.5	202.5	170
82.5	355	310	270	242.5	215	182.5
90	370	320	280	247.5	222.5	190
90+	375	327.5	285	252.5	227.5	195

Női erőemelés							
M80-84 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	167.5	145	125	112.5	100	85
	48	182.5	157.5	140	122.5	107.5	92.5
	52	200	172.5	150	130	117.5	100
	56	215	185	160	142.5	127.5	107.5
	60	225	195	175	152.5	135	115
	67.5	242.5	210	182.5	162.5	145	125
	75	257.5	222.5	192.5	177.5	155	130
	82.5	270	237.5	207.5	185	162.5	140
	90	282.5	245	215	190	170	145
	90+	287.5	250	217.5	192.5	172.5	147.5

Női erőemelés						
M80-84 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	202.5	172.5	147.5	132.5	120	100
48	220	190	167.5	147.5	127.5	110
52	240	207.5	180	157.5	142.5	120

56	257.5	220	192.5	170	152.5	130
60	270	232.5	210	182.5	162.5	137.5
67.5	290	252.5	220	195	172.5	147.5
75	310	267.5	230	212.5	187.5	157.5
82.5	325	285	247.5	222.5	197.5	167.5
90	340	292.5	257.5	227.5	202.5	172.5
	345	300	260	230	207.5	177.5

Női erőemelés

	M85-89 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	152.5	132.5	112.5	102.5	92.5	77.5
	48	167.5	145	127.5	112.5	97.5	85
	52	182.5	157.5	137.5	120	107.5	92.5
	56	195	167.5	147.5	130	115	100
	60	205	177.5	160	140	122.5	105
	67.5	220	192.5	167.5	147.5	132.5	112.5
	75	235	202.5	175	162.5	142.5	120
	82.5	247.5	215	187.5	170	150	127.5
	90	257.5	222.5	195	172.5	155	132.5
	90+	262.5	227.5	197.5	175	157.5	135

Női erőemelés

	M85-89 (EQ)					
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	182.5	157.5	135	122.5	110	92.5
48	200	172.5	152.5	132.5	117.5	100
52	217.5	187.5	162.5	142.5	130	110
56	235	200	175	155	137.5	117.5
60	245	212.5	192.5	167.5	147.5	125
67.5	265	230	200	177.5	157.5	135
75	282.5	242.5	210	192.5	170	142.5
82.5	295	257.5	225	202.5	177.5	152.5
90	310	267.5	235	207.5	185	157.5
90+	312.5	272.5	237.5	210	190	162.5

Női erőemelés

Open (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	305	262.5	225	202.5	182.5	152.5
	48	332.5	287.5	252.5	222.5	195	167.5
	52	362.5	312.5	272.5	237.5	215	182.5
	56	390	335	292.5	257.5	230	197.5
	60	410	352.5	320	277.5	245	210
	67.5	440	382.5	332.5	295	262.5	225
	75	470	405	350	322.5	282.5	237.5
	82.5	492.5	430	375	337.5	297.5	255
	90	515	445	390	345	307.5	262.5
	90+	522.5	455	395	350	315	270

Női erőemelés

Open (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	365	315	270	242.5	220	182.5
48	400	345	302.5	267.5	235	200
52	435	375	327.5	285	257.5	220
56	467.5	402.5	350	310	275	237.5
60	492.5	422.5	385	332.5	295	252.5
67.5	527.5	460	400	355	315	270
75	565	485	420	387.5	340	285
82.5	590	515	450	405	357.5	305
90	617.5	535	467.5	415	370	315
90+	627.5	545	475	420	377.5	325

Női Felhúzás - Elit

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	132.5	115	100	90	82.5	70
48	145	125	110	97.5	87.5	75
52	155	135	117.5	105	95	80
56	165	142.5	125	110	100	85
60	172.5	150	130	117.5	105	90
67.5	182.5	160	140	125	112.5	95
75	192.5	167.5	145	130	117.5	100
82.5	200	175	152.5	135	122.5	105
90	207.5	180	157.5	140	125	107.5
90+	210	182.5	160	142.5	127.5	110

Női felhúzás							
Ifjúsági (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	112.5	97.5	85	77.5	70	60
	48	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65
	52	132.5	115	100	90	80	67.5
	56	140	120	107.5	92.5	85	72.5
	60	147.5	127.5	110	100	90	77.5
	67.5	155	135	120	107.5	95	80
	75	162.5	142.5	122.5	110	100	85
	82.5	170	150	130	115	105	90
	90	177.5	152.5	135	120	107.5	92.5
	100	177.5	155	135	120	107.5	92.5

Női felhúzás							
Ifjúsági (EQ)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	117.5	102.5	90	80	72.5	62.5
	48	130	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5
	52	137.5	120	105	92.5	85	72.5
	56	147.5	127.5	112.5	97.5	90	75
	60	155	135	115	105	92.5	80
	67.5	162.5	142.5	125	112.5	100	85
	75	172.5	150	130	115	105	90
	82.5	177.5	155	135	120	110	92.5
	90	185	160	140	125	112.5	95
	100	187.5	162.5	142.5	127.5	115	97.5

Női felhúzás							
Junior (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	122.5	107.5	92.5	82.5	77.5	65

	48	135	117.5	102.5	90	82.5	70
	52	145	125	110	97.5	87.5	75
	56	152.5	132.5	117.5	102.5	92.5	80
	60	160	140	120	110	97.5	82.5
	67.5	170	150	130	117.5	105	87.5
	75	180	155	135	120	110	92.5
	82.5	185	162.5	142.5	125	115	97.5
	90	192.5	167.5	147.5	130	117.5	100
	90+	195	170	150	132.5	117.5	102.5

Női felhúzás

	Junior (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	130	112.5	97.5	87.5	80	67.5
	48	142.5	122.5	107.5	95	85	72.5
	52	152.5	132.5	115	102.5	92.5	77.5
	56	160	140	122.5	107.5	97.5	82.5
	60	167.5	147.5	127.5	115	102.5	87.5
	67.5	177.5	155	137.5	122.5	110	92.5
	75	187.5	162.5	142.5	127.5	115	97.5
	82.5	195	170	150	132.5	120	102.5
	90	202.5	175	155	137.5	122.5	105
	90+	205	177.5	155	140	125	107.5

Női felhúzás

	M40-44 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	125	110	95	85	77.5	67.5
	48	137.5	120	105	92.5	82.5	72.5
	52	147.5	127.5	112.5	100	90	75
	56	157.5	135	120	105	95	80
	60	165	142.5	122.5	112.5	100	85
	67.5	172.5	152.5	132.5	120	107.5	90
	75	182.5	160	137.5	122.5	112.5	95
	82.5	190	167.5	145	127.5	117.5	100
	90	197.5	170	150	132.5	120	102.5
	90+	200	172.5	152.5	135	120	105

Női felhúzás

	M40-44 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	132.5	115	100	90	82.5	70
	48	145	125	110	97.5	87.5	75
	52	155	135	117.5	105	95	80
	56	165	142.5	125	110	100	85
	60	172.5	150	130	117.5	105	90
	67.5	182.5	160	140	125	112.5	95
	75	192.5	167.5	145	130	117.5	100
	82.5	200	175	152.5	135	122.5	105
	90	207.5	180	157.5	140	125	107.5
	90+	210	182.5	160	142.5	127.5	110

Női felhúzás

	M45-49 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	120	102.5	90	80	75	62.5
	48	130	112.5	100	87.5	80	67.5
	52	140	122.5	105	95	85	72.5
	56	147.5	127.5	112.5	100	90	77.5
	60	155	135	117.5	105	95	80
	67.5	165	145	125	112.5	102.5	85
	75	172.5	150	130	117.5	105	90
	82.5	180	157.5	137.5	122.5	110	95
	90	187.5	162.5	142.5	125	112.5	97.5
	90+	190	165	145	127.5	115	100

Női felhúzás

	M45-49 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	125	107.5	95	85	77.5	65
	48	137.5	117.5	105	92.5	82.5	70
	52	147.5	127.5	110	100	90	75
	56	155	135	117.5	105	95	80
	60	162.5	142.5	122.5	110	100	85
	67.5	172.5	150	132.5	117.5	107.5	90
	75	182.5	157.5	137.5	122.5	110	95

	82.5	190	165	145	127.5	115	100
	90	195	170	150	132.5	117.5	102.5
	90+	197.5	172.5	150	135	120	105

Női felhúzás

	M50-54 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	112.5	97.5	85	77.5	70	60
	48	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65
	52	132.5	115	100	90	80	67.5
	56	140	120	107.5	92.5	85	72.5
	60	147.5	127.5	110	100	90	77.5
	67.5	155	135	120	107.5	95	80
	75	162.5	142.5	122.5	110	100	85
	82.5	170	150	130	115	105	90
	90	177.5	152.5	135	120	107.5	92.5
	90+	177.5	155	135	120	107.5	92.5

Női felhúzás

	M50-54 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	117.5	102.5	90	80	72.5	62.5
	48	130	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5
	52	137.5	120	105	92.5	85	72.5
	56	147.5	127.5	112.5	97.5	90	75
	60	155	135	115	105	92.5	80
	67.5	162.5	142.5	125	112.5	100	85
	75	172.5	150	130	115	105	90
	82.5	177.5	155	135	120	110	92.5
	90	185	160	140	125	112.5	95
	90+	187.5	162.5	142.5	127.5	115	97.5

Női felhúzás

	M55-59 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	105	92.5	80	72.5	65	55
	48	115	100	87.5	77.5	70	60
	52	125	107.5	95	85	75	65
	56	132.5	115	100	87.5	80	67.5
	60	137.5	120	105	95	85	72.5
	67.5	145	127.5	112.5	100	90	75
	75	155	135	115	105	95	80
	82.5	160	140	122.5	107.5	97.5	85
	90	165	145	125	112.5	100	85
	90+	167.5	145	127.5	115	102.5	87.5

Női felhúzás

	M55-59 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	112.5	97.5	85	75	70	60
	48	122.5	105	92.5	82.5	72.5	62.5
	52	130	112.5	97.5	87.5	80	67.5
	56	137.5	120	105	92.5	85	72.5
	60	145	125	110	97.5	87.5	75
	67.5	152.5	135	117.5	105	95	80
	75	162.5	140	122.5	110	97.5	85
	82.5	167.5	147.5	127.5	112.5	102.5	87.5
	90	175	150	132.5	117.5	105	90
	90+	177.5	152.5	135	120	107.5	92.5

Női felhúzás

	M60-64 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	100	87.5	75	67.5	62.5	52.5
	48	110	95	82.5	72.5	65	57.5
	52	117.5	102.5	87.5	80	72.5	60
	56	125	107.5	95	82.5	75	65
	60	130	112.5	97.5	87.5	80	67.5
	67.5	137.5	120	105	95	85	72.5
	75	145	125	110	97.5	87.5	75

	82.5	150	132.5	115	102.5	92.5	80
	90	155	135	117.5	105	95	80
	90+	157.5	137.5	120	107.5	95	82.5

Női felhúzás

	M60-64 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	105	90	80	70	65	55
	48	115	97.5	87.5	77.5	70	60
	52	122.5	107.5	92.5	82.5	75	62.5
	56	130	112.5	97.5	87.5	80	67.5
	60	135	117.5	102.5	92.5	82.5	70
	67.5	142.5	125	110	97.5	87.5	75
	75	152.5	132.5	115	102.5	92.5	80
	82.5	157.5	137.5	120	107.5	97.5	82.5
	90	162.5	142.5	125	110	97.5	85
	90+	165	142.5	125	112.5	100	87.5

Női felhúzás

	M65-69 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	92.5	80	70	62.5	57.5	50
	48	102.5	87.5	77.5	67.5	62.5	52.5
	52	107.5	95	82.5	72.5	67.5	55
	56	115	100	87.5	77.5	70	60
	60	120	105	90	82.5	72.5	62.5
	67.5	127.5	112.5	97.5	87.5	80	67.5
	75	135	117.5	102.5	90	82.5	70
	82.5	140	122.5	107.5	95	85	72.5
	90	145	125	110	97.5	87.5	75
	90+	147.5	127.5	112.5	100	90	77.5

Női felhúzás

	M65-69 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	97.5	85	72.5	65	60	52.5
	48	107.5	92.5	80	72.5	65	55

	52	115	100	87.5	77.5	70	60
	56	122.5	105	92.5	80	72.5	62.5
	60	127.5	110	95	87.5	77.5	65
	67.5	135	117.5	102.5	92.5	82.5	70
	75	142.5	122.5	107.5	95	87.5	72.5
	82.5	147.5	127.5	112.5	100	90	77.5
	90	152.5	132.5	115	102.5	92.5	80
	90+	155	135	117.5	105	92.5	80

Női felhúzás

	M70-74 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	85	75	65	57.5	52.5	45
	48	95	82.5	72.5	62.5	57.5	50
	52	100	87.5	77.5	67.5	62.5	52.5
	56	107.5	92.5	82.5	72.5	65	55
	60	112.5	97.5	85	77.5	67.5	57.5
	67.5	117.5	105	90	82.5	72.5	62.5
	75	125	110	95	85	77.5	65
	82.5	130	115	100	87.5	80	67.5
	90	135	117.5	102.5	90	82.5	70
	90+	137.5	117.5	105	92.5	82.5	72.5

Női felhúzás

	M70-74 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	90	77.5	67.5	62.5	57.5	47.5
	48	100	85	75	67.5	60	50
	52	105	92.5	80	72.5	65	55
	56	112.5	97.5	85	75	67.5	57.5
	60	117.5	102.5	87.5	80	72.5	62.5
	67.5	125	110	95	85	77.5	65
	75	132.5	115	100	87.5	80	67.5
	82.5	137.5	120	105	92.5	82.5	72.5
	90	142.5	122.5	107.5	95	85	72.5
	90+	142.5	125	110	97.5	87.5	75

Női felhúzás

	M75-79 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	80	70	60	55	50	42.5
	48	87.5	75	65	57.5	52.5	45
	52	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5
	56	100	85	75	65	60	50
	60	102.5	90	77.5	70	62.5	55
	67.5	110	95	85	75	67.5	57.5
	75	115	100	87.5	77.5	70	60
	82.5	120	105	92.5	80	72.5	62.5
	90	125	107.5	95	85	75	65
	90+	125	110	95	85	77.5	65

Női felhúzás

	M75-79 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	82.5	72.5	62.5	57.5	52.5	45
	48	92.5	80	70	62.5	55	47.5
	52	97.5	85	75	65	60	50
	56	105	90	80	70	62.5	52.5
	60	107.5	95	82.5	75	65	57.5
	67.5	115	100	87.5	80	70	60
	75	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5
	82.5	125	110	95	85	77.5	65
	90	130	112.5	100	87.5	80	67.5
	90+	132.5	115	100	90	80	70

Női felhúzás

	M80-84 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	72.5	62.5	55	50	45	37.5
	48	80	70	60	52.5	47.5	42.5
	52	85	75	65	57.5	52.5	45
	56	90	77.5	70	60	55	47.5

	60	95	82.5	72.5	65	57.5	50
	67.5	100	87.5	77.5	70	62.5	52.5
	75	105	92.5	80	72.5	65	55
	82.5	110	97.5	85	75	67.5	57.5
	90	115	100	87.5	77.5	70	60
	90+	115	100	87.5	77.5	70	60

Női felhúzás

	M80-84 (EQ)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40
	48	82.5	72.5	62.5	57.5	50	42.5
	52	90	77.5	67.5	60	55	45
	56	95	82.5	72.5	62.5	57.5	50
	60	100	87.5	75	67.5	60	52.5
	67.5	105	92.5	80	72.5	65	55
	75	110	97.5	82.5	75	67.5	57.5
	82.5	115	100	87.5	77.5	70	60
	90	120	105	90	80	72.5	62.5
	90+	122.5	105	92.5	82.5	72.5	62.5

Női felhúzás

	M85-89 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	67.5	57.5	50	45	42.5	35
	48	72.5	62.5	55	50	45	37.5
	52	77.5	67.5	60	52.5	47.5	40
	56	82.5	72.5	62.5	55	50	42.5
	60	87.5	75	65	60	52.5	45
	67.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5
	75	97.5	85	72.5	65	60	50
	82.5	100	87.5	77.5	67.5	62.5	52.5
	90	105	90	80	70	62.5	55
	90+	105	92.5	80	72.5	65	55

Női felhúzás

	M85-89 (EQ)
--	-------------

Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	70	60	52.5	47.5	42.5	37.5
	48	75	65	57.5	50	45	40
	52	82.5	70	62.5	55	50	42.5
	56	87.5	75	65	57.5	52.5	45
	60	90	80	67.5	62.5	55	47.5
	67.5	95	85	72.5	65	60	50
	75	100	87.5	75	67.5	62.5	52.5
	82.5	105	92.5	80	70	65	55
	90	110	95	82.5	72.5	65	57.5
	90+	110	95	85	75	67.5	57.5

Női felhúzás

Open (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	132.5	115	100	90	82.5	70
	48	145	125	110	97.5	87.5	75
	52	155	135	117.5	105	95	80
	56	165	142.5	125	110	100	85
	60	172.5	150	130	117.5	105	90
	67.5	182.5	160	140	125	112.5	95
	75	192.5	167.5	145	130	117.5	100
	82.5	200	175	152.5	135	122.5	105
	90	207.5	180	157.5	140	125	107.5
	90+	210	182.5	160	142.5	127.5	110

Női felhúzás

Open (EQ)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	140	120	105	95	87.5	72.5
	48	152.5	132.5	115	102.5	92.5	80
	52	162.5	142.5	122.5	110	100	85
	56	172.5	150	132.5	115	105	90
	60	180	157.5	137.5	122.5	110	95
	67.5	192.5	167.5	147.5	132.5	117.5	100
	75	202.5	175	152.5	137.5	122.5	105
	82.5	210	185	160	142.5	127.5	110
	90	217.5	190	165	147.5	132.5	112.5

	90+	220	192.5	167.5	150	135	115
--	-----	-----	-------	-------	-----	-----	-----

Női fekvenyomás - Elit

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	65	55	47.5	42.5	37.5	32.5
48	70	62.5	55	47.5	42.5	37.5
52	77.5	67.5	60	52.5	47.5	42.5
56	85	72.5	65	57.5	52.5	47.5
60	90	77.5	67.5	62.5	55	50
67.5	100	87.5	75	67.5	60	55
75	110	95	82.5	75	67.5	57.5
82.5	115	100	87.5	77.5	70	60
90	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5
90+	125	110	95	85	77.5	65

Női fekvenyomás

		Ifjúsági (RAW)					
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	55	47.5	40	35	32.5	27.5
	48	60	52.5	47.5	40	35	32.5
	52	65	57.5	50	45	40	35
	56	72.5	62.5	55	50	45	40
	60	77.5	65	57.5	52.5	47.5	42.5
	67.5	85	75	65	57.5	50	47.5
	75	92.5	80	70	65	57.5	50
	82.5	97.5	85	75	65	60	50
	90	105	90	77.5	70	65	52.5
	100	107.5	92.5	80	72.5	65	55

Női fekvenyomás

		Ifjúsági (EQ)				
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	72.5	60	52.5	47.5	42.5	35
48	77.5	70	60	52.5	47.5	42.5
52	85	75	67.5	57.5	52.5	47.5
56	95	80	72.5	62.5	57.5	52.5
60	100	85	75	70	60	55
67.5	110	97.5	82.5	75	67.5	60
75	122.5	105	90	82.5	75	62.5
82.5	127.5	110	97.5	85	77.5	67.5
90	135	115	102.5	90	82.5	70
100	137.5	122.5	105	95	85	72.5

Női fekvenyomás

Junior (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	60	50	45	40	35	30
	48	65	57.5	50	45	40	35
	52	72.5	62.5	55	50	45	40
	56	80	67.5	60	52.5	50	45
	60	82.5	72.5	62.5	57.5	50	47.5
	67.5	92.5	82.5	70	62.5	55	50
	75	102.5	87.5	77.5	70	62.5	52.5
	82.5	107.5	92.5	82.5	72.5	65	55
	90	115	97.5	85	77.5	70	57.5
	90+	117.5	102.5	87.5	80	72.5	60

Női fekvenyomás							
Junior (EQ)							
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály	
44	77.5	67.5	57.5	52.5	45	40	
48	85	75	67.5	57.5	52.5	45	
52	92.5	82.5	72.5	62.5	57.5	52.5	
56	102.5	87.5	77.5	70	62.5	57.5	
60	110	92.5	82.5	75	67.5	60	
67.5	120	105	90	82.5	72.5	67.5	
75	132.5	115	100	90	82.5	70	
82.5	140	120	105	92.5	85	72.5	
90	147.5	127.5	112.5	100	90	75	
90+	150	132.5	115	102.5	92.5	77.5	

Női fekvenyomás							
M40-44 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	62.5	52.5	45	40	35	30
	48	67.5	60	52.5	45	40	35
	52	72.5	65	57.5	50	45	40
	56	80	70	62.5	55	50	45
	60	85	72.5	65	60	52.5	47.5
	67.5	95	82.5	72.5	65	57.5	52.5
	75	105	90	77.5	72.5	65	55
	82.5	110	95	82.5	72.5	67.5	57.5
	90	117.5	100	87.5	77.5	72.5	60

	90+	120	105	90	80	72.5	62.5
--	-----	-----	-----	----	----	------	------

Női fekvenyomás

M40-44 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	80	67.5	57.5	52.5	47.5	40
48	87.5	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5
52	95	82.5	75	65	57.5	52.5
56	105	90	80	70	65	57.5
60	110	95	82.5	77.5	67.5	62.5
67.5	122.5	107.5	92.5	82.5	75	67.5
75	135	117.5	102.5	92.5	82.5	70
82.5	142.5	122.5	107.5	95	87.5	75
90	152.5	130	115	102.5	92.5	77.5
90+	155	135	117.5	105	95	80

Női fekvenyomás

M45-49 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	57.5	50	42.5	37.5	35	30
	48	62.5	57.5	50	42.5	37.5	35
	52	70	60	55	47.5	42.5	37.5
	56	77.5	65	57.5	52.5	47.5	42.5
	60	80	70	60	57.5	50	45
	67.5	90	80	67.5	60	55	50
	75	100	85	75	67.5	60	52.5
	82.5	102.5	90	80	70	62.5	55
	90	110	95	82.5	75	67.5	57.5
	90+	112.5	100	85	77.5	70	57.5

Női fekvenyomás

M45-49 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	75	65	55	50	45	37.5
48	82.5	72.5	65	55	50	45
52	90	80	70	62.5	55	50

56	100	85	75	67.5	62.5	55
60	105	90	80	72.5	65	57.5
67.5	117.5	102.5	87.5	80	70	65
75	127.5	110	97.5	87.5	80	67.5
82.5	135	117.5	102.5	90	82.5	70
90	142.5	122.5	107.5	97.5	87.5	72.5
90+	147.5	127.5	110	100	90	75

Női fekvenyomás

M50-54 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	55	47.5	40	35	32.5	27.5
	48	60	52.5	47.5	40	35	32.5
	52	65	57.5	50	45	40	35
	56	72.5	62.5	55	50	45	40
	60	77.5	65	57.5	52.5	47.5	42.5
	67.5	85	75	65	57.5	50	47.5
	75	92.5	80	70	65	57.5	50
	82.5	97.5	85	75	65	60	50
	90	105	90	77.5	70	65	52.5
	90+	107.5	92.5	80	72.5	65	55

Női fekvenyomás

M50-54 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	72.5	60	52.5	47.5	42.5	35
48	77.5	70	60	52.5	47.5	42.5
52	85	75	67.5	57.5	52.5	47.5
56	95	80	72.5	62.5	57.5	52.5
60	100	85	75	70	60	55
67.5	110	97.5	82.5	75	67.5	60
75	122.5	105	90	82.5	75	62.5
82.5	127.5	110	97.5	85	77.5	67.5
90	135	115	102.5	90	82.5	70
90+	137.5	122.5	105	95	85	72.5

Női fekvenyomás

	M55-59 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	52.5	45	37.5	35	30	25
	48	55	50	45	37.5	35	30
	52	62.5	55	47.5	42.5	37.5	35
	56	67.5	57.5	52.5	45	42.5	37.5
	60	72.5	62.5	55	50	45	40
	67.5	80	70	60	55	47.5	45
	75	87.5	75	65	60	55	45
	82.5	92.5	80	70	62.5	55	47.5
	90	97.5	85	75	65	60	50
	90+	100	87.5	75	67.5	62.5	52.5

Női fekvenyomás

	M55-59 (EQ)					
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	67.5	57.5	50	45	40	35
48	72.5	65	57.5	50	45	40
52	80	70	62.5	55	50	45
56	87.5	75	67.5	60	55	50
60	92.5	80	70	65	57.5	52.5
67.5	105	90	77.5	70	62.5	57.5
75	115	100	85	77.5	70	60
82.5	120	105	90	80	72.5	62.5
90	127.5	110	95	85	77.5	65
90+	130	115	100	87.5	80	67.5

Női fekvenyomás

	M60-64 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	50	42.5	35	32.5	27.5	25
	48	52.5	47.5	42.5	35	32.5	27.5
	52	57.5	50	45	40	35	32.5
	56	65	55	50	42.5	40	35
	60	67.5	57.5	50	47.5	42.5	37.5

	67.5	75	65	57.5	50	45	42.5
	75	82.5	72.5	62.5	57.5	50	42.5
	82.5	87.5	75	65	57.5	52.5	45
	90	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5
	90+	95	82.5	72.5	65	57.5	50

Női fekvenyomás

M60-64 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	62.5	52.5	47.5	42.5	37.5	32.5
48	67.5	60	52.5	47.5	42.5	37.5
52	75	65	57.5	50	47.5	42.5
56	82.5	70	62.5	55	50	47.5
60	87.5	75	65	60	52.5	50
67.5	97.5	85	72.5	65	57.5	52.5
75	107.5	92.5	80	72.5	65	55
82.5	112.5	97.5	85	75	67.5	57.5
90	120	102.5	90	80	72.5	60
90+	122.5	107.5	92.5	82.5	75	62.5

Női fekvenyomás

M65-69 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	45	37.5	32.5	30	27.5	22.5
	48	50	45	37.5	32.5	30	27.5
	52	55	47.5	42.5	37.5	32.5	30
	56	60	50	45	40	37.5	32.5
	60	62.5	55	47.5	45	37.5	35
	67.5	70	62.5	52.5	47.5	42.5	37.5
	75	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40
	82.5	80	70	62.5	55	50	42.5
	90	85	72.5	65	57.5	52.5	45
	90+	87.5	77.5	67.5	60	55	45

Női fekvenyomás

M65-69 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály

44	60	50	42.5	37.5	35	30
48	62.5	57.5	50	42.5	37.5	35
52	70	62.5	55	47.5	42.5	37.5
56	77.5	65	60	52.5	47.5	42.5
60	82.5	70	62.5	57.5	50	45
67.5	90	80	67.5	62.5	55	50
75	100	87.5	75	67.5	62.5	52.5
82.5	105	90	80	70	62.5	55
90	112.5	95	85	75	67.5	57.5
90+	112.5	100	87.5	77.5	70	60

Női fekvőnyomás

M70-74 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	42.5	35	30	27.5	25	20
	48	45	40	35	30	27.5	25
	52	50	45	40	35	30	27.5
	56	55	47.5	42.5	37.5	35	30
	60	57.5	50	45	40	35	32.5
	67.5	65	57.5	50	45	40	35
	75	72.5	62.5	52.5	50	45	37.5
	82.5	75	65	57.5	50	45	40
	90	80	67.5	60	52.5	50	40
	90+	82.5	72.5	62.5	55	50	42.5

Női fekvőnyomás

M70-74 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	55	47.5	40	35	32.5	27.5
48	60	52.5	47.5	40	35	32.5
52	65	57.5	50	45	40	35
56	72.5	62.5	55	47.5	45	40
60	75	65	57.5	52.5	47.5	42.5
67.5	85	75	62.5	57.5	50	47.5
75	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5
82.5	97.5	85	75	65	60	50
90	102.5	87.5	77.5	70	62.5	52.5
90+	105	92.5	80	72.5	65	55

Női fekvenyomás

	M75-79 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	40	32.5	27.5	25	22.5	20
	48	42.5	37.5	32.5	27.5	25	22.5
	52	47.5	40	35	32.5	27.5	25
	56	50	42.5	40	35	32.5	27.5
	60	55	47.5	40	37.5	32.5	30
	67.5	60	52.5	45	40	35	32.5
	75	65	57.5	50	45	40	35
	82.5	70	60	52.5	47.5	42.5	35
	90	72.5	62.5	55	50	45	37.5
	90+	75	65	57.5	50	47.5	40

Női fekvenyomás

	M75-79 (EQ)					
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	50	42.5	37.5	32.5	30	25
48	55	50	42.5	37.5	32.5	30
52	60	52.5	47.5	40	37.5	32.5
56	67.5	57.5	50	45	40	37.5
60	70	60	52.5	50	42.5	40
67.5	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	42.5
75	85	75	65	57.5	52.5	45
82.5	90	77.5	67.5	60	55	47.5
90	95	82.5	72.5	65	57.5	50
90+	97.5	85	75	67.5	60	50

Női fekvenyomás

	M80-84 (RAW)						
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	35	30	25	22.5	20	17.5
	48	37.5	35	30	25	22.5	20
	52	42.5	37.5	32.5	30	25	22.5

	56	47.5	40	35	32.5	30	25
	60	50	42.5	37.5	35	30	27.5
	67.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5	30
	75	60	52.5	45	42.5	37.5	32.5
	82.5	62.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5
	90	67.5	57.5	50	45	42.5	35
	90+	70	60	52.5	47.5	42.5	35

Női fekvenyomás

M80-84 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	47.5	40	35	30	27.5	22.5
48	50	45	40	35	30	27.5
52	55	47.5	42.5	37.5	35	30
56	60	52.5	47.5	40	37.5	35
60	65	55	47.5	45	40	35
67.5	72.5	62.5	52.5	47.5	42.5	40
75	77.5	67.5	60	52.5	47.5	40
82.5	82.5	72.5	62.5	55	50	42.5
90	87.5	75	65	60	52.5	45
90+	90	77.5	67.5	60	55	47.5

Női fekvenyomás

M85-89 (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	32.5	27.5	25	22.5	20	17.5
	48	35	32.5	27.5	25	22.5	20
	52	40	35	30	27.5	25	22.5
	56	42.5	37.5	32.5	30	27.5	25
	60	45	40	35	32.5	27.5	25
	67.5	50	45	37.5	35	30	27.5
	75	55	47.5	42.5	37.5	35	30
	82.5	57.5	50	45	40	35	30
	90	62.5	52.5	47.5	42.5	37.5	32.5
	90+	62.5	55	47.5	42.5	40	32.5

Női fekvenyomás

M85-89 (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	42.5	35	30	27.5	25	20
48	45	40	35	30	27.5	25
52	50	45	40	35	30	27.5
56	55	47.5	42.5	37.5	35	30
60	57.5	50	45	40	35	32.5
67.5	65	57.5	50	45	40	35
75	72.5	62.5	52.5	50	45	37.5
82.5	75	65	57.5	50	45	40
90	80	67.5	60	52.5	50	40
90+	82.5	72.5	62.5	55	50	42.5

Női fekvenyomás

Open (RAW)							
Szorzó	Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
	44	65	55	47.5	42.5	37.5	32.5
	48	70	62.5	55	47.5	42.5	37.5
	52	77.5	67.5	60	52.5	47.5	42.5
	56	85	72.5	65	57.5	52.5	47.5
	60	90	77.5	67.5	62.5	55	50
	67.5	100	87.5	75	67.5	60	55
	75	110	95	82.5	75	67.5	57.5
	82.5	115	100	87.5	77.5	70	60
	90	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5
	90+	125	110	95	85	77.5	65

Női fekvenyomás

Open (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	85	72.5	62.5	55	50	42.5
48	90	82.5	72.5	62.5	55	50
52	100	87.5	77.5	67.5	62.5	55
56	110	95	85	75	67.5	62.5
60	117.5	100	87.5	82.5	72.5	65
67.5	130	115	97.5	87.5	77.5	72.5
75	142.5	122.5	107.5	97.5	87.5	75
82.5	150	130	115	100	90	77.5
90	160	137.5	120	107.5	97.5	82.5
90+	162.5	142.5	122.5	110	100	85

4. Melléklet

Regisztráció, regisztrációs kártya:

Regisztráció magába foglalja:

1. Versenyzői kártya kiállítását,
2. Meglévő (már korábbi években kiállított) versenyzői kártya érvényességének felülvizsgálatát, s a hatályos feltételrendszernek megfelelő kártyák érvényességének meghosszabbítását (aktualizálását),
3. Versenyzői adatokban bekövetkezett változások miatti regisztrációs kártya adatainak módosítását,
4. Az elveszett, illetve megsérült kártyák pótlása.

A versenyzők regisztrációja a Magyar Professzionális Erőemelő Liga által minden évben megrendezésre kerülő Liga Kupa keretén belül, a sportoló versenynapján, a mérlegeléssel egy időben és helyen, a Liga által delegált hivatalos személy által történik. A regisztráció részét képezi, hogy a versenyző köteles érvényes személyi azonosságát igazoló hatósági igazolvánnyal (személyi igazolvány, útlevél, jogosítvány) beazonosítani magát. Az a versenyző, aki több versenyszámban több napon is versenyzik, regisztrációját a számára kiírt versenynapok legkorábbián kell megtegye.

A versenyző a Liga Kupa nevezési díjának befizetésével jogosulttá válik a Liga Kupán való részvételre, valamint a Liga általi regisztrációra. Ezzel biztosítja a Magyar Professzionális Erőemelő Liga a sportoló számára a nemzetközi versenyeken való részvétel lehetőségét, személyes profiljának, valamint elért eredményeinek megjelenítését a Powerlifting.hu oldalon, valamint a hitelesített rekordok rögzítését, megjelenítését az elérhető web oldalakon.

A Liga a regisztrációval vállalja a vele szerződéses viszonyban álló világszövetségek és az érvényes regisztráció után regisztrációs kártyával rendelkező versenyzők közötti mindennemű kapcsolattartást.

A regisztrációs kártya érvényessége az adott évben megrendezésre kerülő Liga Kupa időpontjától a tárgyévet követő év azonos versenyéig tartó időszakra vonatkozik.

A regisztráció éves díja 1.000.- Forint.

Az első kártya díját (Liga Kupán még nem versenyzett, így regisztrációs kártyával nem rendelkező versenyzők esetén) a regisztrációs díj tartalmazza.

A versenyzői adatokban bekövetkező változások miatti módosítást minden esetben a versenyző kezdeményezheti. Erre a Liga Kupa megrendezésének időpontjában, a versenyző számára a versenynaptárban hivatalosa kijelölt mérlegelési időpontban van lehetőség. A kért változtatások csak hivatalos okirattal igazoltak lehetnek.

Az elveszett vagy megrongálódott kártyák pótlása a versenyzők számára biztosított, melyet a versenyző számára hivatalosan kiírt mérlegelési időpontban igényelhetnek. Ebben az esetben is szükséges a versenyző hivatalos okirattal történő igazolása. A pótlólag kiállított kártya díjának megfizetése után állítják ki számára az új kártyát. A pótdíj 1.000.- forint.

Azon versenyzők, akiknek a Liga regisztrációja nem folytonos (nem végzik el minden tárgyévben a regisztrációt), adataik és eredményeik a Liga nyilvántartásában továbbra is elérhetőek lesznek, kor- és súlycsoportos jegyzett rekordjaik, azok megdöntéséig a rekordlistákon szerepelnek.

Azon versenyzők, akik orvosi leletekkel igazolható betegség okán nem tudnak a versenyen értékelhető versenygyakorlatot bemutatni, azok számára is biztosítja a Liga a regisztráció

megszerzését. Ebben az esetben a sportoló köteles a nevezését leadni, a nevezési díjat a Liga által meghatározott módon és határidőig rendezni, valamint a verseny rendezési helyszínén, a versenynaptárban az általa nevezett kategória mérlegelési időpontjában megjelenni, s az orvosi dokumentumok leadása mellett a regisztrációt megtenni. Mivel ebben az esetben a sportoló nem vesz részt a versenyzésben, a mérlegelése nem történik meg, a versenyen résztvevők listájába nem kerül felvezetésre. Abban az esetben, ha a versenyző gyógykezelése nem teszi lehetővé a személyes megjelenést (kórházi ellátás, rehabilitációs intézeti kezelés stb.) minden esetben a versenyző felelőssége erről időben, a regisztrációt megelőzően minimum 48 órával írásban értesítést küldeni erről az akadályoztatásról a Liga hivatalos e-mail címére (hungarianpowerliftingcongress@gmail.com). Az e-mailre hivatalos választ fog küldeni a vezetőség (annak elfogadásáról, vagy el nem fogadásáról). Ezt a regisztrációt a személyes jelenlét hiányának okán, egy a távol levő személy által kijelölt segítő sporttárs teheti meg. A regisztráció alapfeltétele a betegsége okán akadályoztatott személy előzetes és időbeni nevezése, nevezési díj átutalása, valamint a vezetőség e-mailben történő elfogadó nyilatkozata. A regisztrációt végző segítőnek rendelkeznie kell egy a nevére kiállított meghatalmazással, amelyet a távol levő állít ki, és ezen meghatalmazás minden formai és alaki követelménynek eleget kell tegyen.

Etikai-, illetve bármely más a Liga által kivizsgált és jogosnak ítélt vétség esetén a sportoló regisztrációja megszűnik, regisztrációs kártyája érvényét veszíti, érvényességi időtől függetlenül. Ebben az esetben a sportoló számára nem biztosított a nemzetközi versenyzés lehetősége!

5. számú melléklet

Elit Show szabályzat

A Magyar Professzionális Erőemelő Liga az évente megrendezésre kerülő Liga Kupa keretén belül saját döntése alapján megrendezheti az Elit Showt.

Az Elit Show a kimagasló teljesítményt nyújtó versenyzők számára létrehozott verseny.

Az Elit Show a Liga Kupa szerves része, azonban attól elkülönülten, külön, a megjelölt versenyzőidőszakon belül rögzített időpontban, a külön elbíráláson átesett versenyzők részvételével kerül lebonyolításra.

Elit Show csak RAW versenyszámokban kerül megrendezésre.

A verseny kihirdetése után az indulni szándékozó versenyzők a Liga szabályzatban meghatározott Open Elit minősítési szint teljesítése esetén, valamint a Szövetségi Kapitányok ajánlásával kaphatnak engedélyt a nevezésre. A szint teljesítése a tárgyévet megelőző év versenyzőidőszakában bármely világ, európa, világkupa verseny alkalmával, illetve a megelőző év Liga Kupán teljesíthető. Más versenyek eredményei a szint teljesítésénél nem vehetők figyelembe. Korábbi versenyzőidőszakban kimagasló teljesítményt mutató, illetve korábbi időszakban is Elit Showban induló versenyzők, akik a verseny évét megelőző évben nem versenyeztek, és e miatt teljesítményigazolásuk ezen versenyekről nem megoldható, a Liga Szövetségi Kapitányai részéről egyedi elbírálásban részesülhetnek. A szintek teljesítésének igazolása a versenyző feladata, e-mailben a hungarianpowerliftingcongress@gmail.com -ra. A korábbi években kimagasló teljesítményt elért sportolók Elit Showban történő versenyzéséhez a megjelölt emailcímre írt levélben jelezhetik nevezési szándékukat. Az ebben a kategóriában induló versenyzők a tárgyévi Liga Kupán (mivel indulásuk az Elit Showban Open korcsoportos versenynek minősül) az Elit Shown kívül csak a valós életkoruknak megfelelő korcsoportban versenyezhetnek. Abban az esetben, ha open korcsoportú versenyző indult Elit Showban, számára nem biztosított open korcsoportos azonos fogásnemben Liga Kupa versenyzés. Az Elit Show alkalmával felállított rekordok open korcsoportos rekordok, melyek minden esetben meg kell haladják a Liga által nyilvántartott hatályos open rekordot.

Az Elit Show versenyzői számára nevezési díj fizetési mentességet biztosít a Liga.

Díjazás: súlycsoportonkénti díjazás fogásnemenként, valamint abszolút díjak.

Díjak: egyedi Elit érem, oklevél.

A versenyző regisztrációja, mérlegelése, versenyzésének szabályai a Liga szabályzatában rögzített általános szabályoknak megfelelően történik. Ezen versenyzők számára a regisztráció a mérlegelésük alkalmával történik, s az Elit Showban való részvétel biztosítja számára a versenyen indulási kötelezettség teljesítését. Abban az esetben, ha saját korcsoportjában is versenyezni kíván a sportoló, illetve más fogásnemben is indulni szeretne, akkor a mérlegelése a következőképpen történik: ha az Elit Show versenynapjától eltérő napon van a versenye, akkor mérlegelnie kell az Elit Showban indulók számára kijelölt mérlegelési időpontban, valamint a fogásneme, illetve kor- illetve súlycsoportja mérlegelési napján is. Ha egy napon van minden versenye, abban az esetben elegendő egyetlen mérlegelésen megjelennie. Versenyzése a következőként történik: a versenyző az Elit Showban történő versenyzése mellett, mely open kategóriájú a mérlegelt testsúlyának megfelelő besorolású súlycsoportos versenyzés, a verseny időpontjában igazolt életkorának

megfelelő korcsoportban kiírt versenyidőpontra meg kell jelenjen és a versenyen részt kell vegyen ahhoz, hogy a korcsoportjában értékelhető versenyeredménye szülessen. Lehetősége van az adott kategóriában súly- és korcsoportban rekord állítására, amennyiben az általa teljesített gyakorlat a rögzített rekordot meghaladja, s azt a Liga bírói bírálata érvényesnek találja.

Az Elit Showban induló versenyzők regisztrációja a szabályzat általános részében foglaltak szerint zajlik, díja 1000 Ft.

Fogásnemenként három gyakorlat végrehajtása engedélyezett minden versenyző számára, negyedik gyakorlat csak országos csúcskísérlet esetén lehetséges (csak abban az esetben, ha a három engedélyezett gyakorlat közül legalább egy érvényesnek lett minősítve, s ha legalább 20 kg-ra megközelíti a fennálló rekordot).

6. számú melléklet

Díjazás

A Magyar Professzionális Erőemelő Liga által minden évben megrendezésre kerülő Liga Kupa díjazásának általános szabályai.

Díjazásra, valamint az eredmények értékelésére csak azon versenyzők esetében kerülhet sor, akik a nevezett fogásnemek mindegyikében, a biztosított három kísérlet közül legalább egy, a Liga bírói által érvényesnek minősített gyakorlatot végrehajtottak.

Minden, a versenyt sikeresen befejezett (legalább egy érvényes gyakorlattal rendelkező) versenyző számára oklevél kerül kiállításra. Az oklevél a verseny hivatalos dokumentuma, ami a versenynap végén, minden versenygyakorlat befejezése után kerül kiállításra és átadásra. Az oklevél, a versenyigazgató, valamint a Liga Elnökének aláírásával hitelesített dokumentum, ami tartalmazza a verseny megnevezését, a versenyző nevét, kategória/korcsoport megjelölését, súlycsoportot, elért teljesítményt, a versenyző által elért helyezést.

Díjazás szabályai egyöntetűen vonatkoznak a RAW, valamint az EQ versenyzőkre.

Powerlifting, valamint különálló fogásnemek versenyzői közül RAW-, EQ-, nem-, kor- és súlycsoportonként az 1-3. helyezett versenyzők érem díjazásban részesülnek.

Abszolút díjazás:

Mindenen eredmény összevetésével abszolút díjazás kerül kiadásra.

Abszolút eredmény RAW-ban és EQ-ban, nemenként, fogásnemenként, azon belül korcsoportonként kerül meghatározásra.

Abban az esetben, ha nemenként, adott fogásnemben és korcsoportban 1-2 versenyző van, akkor nem kerül abszolút díj átadásra.

Abban az esetben, ha nemenként, adott fogásnemben és korcsoportban 3-8 versenyző van, akkor abszolút első hely kerül kihirdetésre és díjazásra.

Abban az esetben, ha nemenként, adott fogásnemben és korcsoportban 8 versenyző feletti létszám van, akkor 1-3 hely kerül kihirdetésre és díjazásra.

Díjátadó, mindig a versenynap végén kerül megrendezésre. Ezen az ünnepélyes ceremónián, valamennyi, az azon a versenynapon versenyzett versenyző (mindkét nem, valamennyi súly- és korcsoport, illetve kategória) díjazása történik.

Elit kategória díjazása:

Az Elit Show résztvevői külön díjazásban részesülnek. Számukra külön érem és oklevél kerül kiállításra- átadásra. Díjátadó az Elit Show befejezése után történik.

Mivel minden versenyző azonos, open korcsoportban versenyzik, ezért az itt versenyzők nemenként, fogásnemenként és súlycsoportonként kerülnek összevetésre és díjazásra.

Elit Show versenyzői abszolút díjazásban is részesülnek. Szabályozása az általános szabályoknak megfelelően.

Egyéb díjazások:

A verseny rendezőjének lehetőségei alapján, illetve promoterek támogatása révén, a Ligával egyeztetett módon a verseny rendezője számára biztosított egyéb, az eddigiekben részletesen leírt díjazásokon kívüli a versenyzői díjazás.

