

Power & Builder Weekend

Női, Férfi Fekvenyomó verseny

7632 Pécs – 2018. május 20. vasárnap

Versenyszervező: Horváth László (+3630-2686340)

Segédszervező: Bányavölgyi Péter (+3630-5173201)

Helyszín: Expo Center Pécs, 7632 Pécs Megyeri út 72.

Résztvevők: A versenyen 14. életév felett bárki részt vehet, mindenféle megkötés nélkül.

Nevezési határidő: Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet **(2018.04.30.-ig)**, de még a verseny helyszínén, a mérlegeléskor is fogadunk el nevezést.

Nevezési díj: Előnevezés esetén **(2018.04.30.)** 3.000 Ft, melyet a helyszínen kell fizetni. A verseny helyszínén való nevezés esetén 4.000 Ft. Amennyiben a versenyző 2 korcsoportban vagy a saját testsúlyos fekvenyomó versenyen is elindul, a második nevezés előnevezés esetén 2.000 Ft, helyszínen való nevezéskor 3.000 Ft.

Súlycsoportok:

- **Női:** ifjúsági, junior, open, masters: -60, -70, -80, +80 kg
A női abszolút kategóriát korszorzóval határozzuk meg.
- **Férfi:** ifjúsági, junior, open, masters: -70, -80, -90, -100, -110, -125, +125 kg

Korcsoportok:

- Ifjúsági (20 év alatt)
- Junior (20-tól 24. évet be nem töltöttek)
- Felnőtt – Open (24-től 40. évet be nem töltöttek)
- Masters (40 év felett)

Díjazás: Kategóriánként 1-3. helyezetteknek érem és oklevél, további helyezetteknek oklevél. Korcsoportonként abszolút eredmények alapján 1-3. helyezettek kupa és ajándécsomag.

Versenyruházat: Testhez simuló rövidnadrág (ebben az esetben a pólót be kell tűrni), vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló (nem ujjatlan), csuklóbandázs, öv.

Eredményhirdetés: A versenynap végén.

Verseny menete

Mérlegelés:	2018. május 19.	18:00-20:00 (összes kategória)
	2018. május 20.	7:00 – 8:30 (női, férfi ifjúsági és junior) 9:00 – 10:30 (férfi open, masters)

Ünnepélyes megnyitó: 2018. május 20. 8:50

Verseny menete:	2018. május 20.	9:00-től	női kategória
		10:00-től	ifjúsági és junior kategória
		13:00-tól	open és masters kategória

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!

A fekvenyomás rövid leírása:

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

Érvénytelen fekvenyomás okai:

1. A gyakorlat megkezdésekor, nyomásnál, vagy befejezése után a vezetőbíró jelének meg nem várása esetén.
2. A nyomás során a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, amitől a fenék felemelkedik a padról, vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon a vezetőbíró vezényszavai között. A lábak bármely túlzott mozgása vagy támasztásuk megváltoztatása a szigorúan vett gyakorlat ideje alatt.
3. Pattintani a rudat a mellkason.
4. Engedni, hogy a rúd a vezetőbíró jelszava után a mellkasba süllyedjen.

5. A nyomás közben vagy a gyakorlat befejeztével a kar jelentősen egyenetlen kiegyenesítése.
6. A rúd bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.
7. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben a lapozók hozzáérnek a rúdhoz.
8. A pad vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.