

Power & Builder Weekend

Női, Férfi Saját testsúlyos 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.

Résztevők: 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, a max ismétlésees fekvenyomó versenyen is elindul, a második nevezés előnevezés esetén 2.000 Ft, helyszínen való nevezéskor 3.000 Ft.

Korcsoportok:

- Női – Összes korcsoport egyben
- Férfi - Ifjúsági (20 év alatt)
- Férfi - Junior (20-tól 24. évet be nem töltöttek)
- Férfi - Felnőtt – Open (24-tól 40. évet be nem töltöttek)
- Férfi - Masters összes (40 felett)

Díjazás: Korcsoportonként a saját testsúlyába legtöbbet nyomó 1-6 helyezetteknek érem és oklevél, többi indulónak oklevél.

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 magasítót kérhet.
4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.

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