

# ERŐEMELÉS

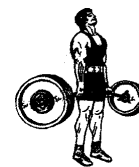
## VERSENYKIÍRÁS KOMLÓI EGYMI ERŐEMELŐ HÁZIBAJNOKSÁGA

**A verseny célja:** Az erőemelő sportág népszerűsítése  
Versenyzési lehetőség biztosítása

**Verseny helye:** Komló, Komlói EGYMI  
7300 Komló, Tompa M. u. 14.

**Verseny ideje:** 2020. október 13. kedd 14.00h

**Résztevők:** Tagszervezetek, meghívottak.



**A verseny fogásnemei:**

1. guggolás  
SQUAD

2.fekvenyomás  
BENC PRESS

3. felhúzás  
DEAD LIFT

Értékelés: összesített eredmény alapján! *A versenyre I. és II. kategóriában nevezhetnek*

**Súlycsoportok:** - lányoknál: 0-44, -48, 52, -56, -60, -67.5, -75, -82, -90,+90 kg  
- fiúknál : 0-52, -56, -60, -67.5, -75, -82.5, -90,-100,-110,-125,+125 kg

### **I. Kategória:**

**A verseny lebonyolítása:** A versenyzőnek három gyakorlat bemutatására van lehetősége.

A három gyakorlat közül a legnagyobb súlyú érvényesen teljesített gyakorlat számít a végeredménybe.

**Egyéni verseny:**A súlycsoport győztese az a versenyző lesz, ki a legmagasabb eredményt éri el. A többiek csökkenő eredményrend szerint követik. Ha két vagy több versenyző azonos eredményt ér el, a könnyebb testsúlyú versenyző megelőzi a nehezebbet.

A gyakorlatok pontos leírását az 2. számú melléklet tartalmazza.

**Csapatverseny:** A Nevezési lapon elsőként megjelölt 4 fő alkotja a csapatot, a legjobb 3fő eredményét értékeljük.

**Nevezési határidő:** 2020. október 12.

Nevezhetőség:

- a csapat tagjait különböző neműek is alkotják
- a sorrendet az összteljesítmény alapján állapítjuk meg (kg-ban mérve)
- I és II. kategória külön egyéni versenyben vesz részt,

**Öltözet:** Fiúknak és lányoknak egységesen rövid ujjú póló és rövidnadrág vagy melegítő. Csuklószorító, deréköv, fásli használata engedélyezett.

A versenyzők saját érdekében- sérülés orvosi ellátás miatt- tartsák maguknál a **TAJ kártyájukat** vagy annak másolatát.

Siklós, 2020. október 1.