

FOBMSZ. ERŐEMELÉS

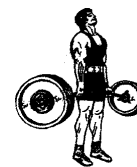
VERSENYKIÍRÁS SIKLÓSI ERŐEMELŐ BAJNOKSÁG

A verseny célja: Az erőemelő sportág népszerűsítése
Versenyzési lehetőség biztosítása

Verseny helye: Szent Imre Katolikus Általános Iskola tornaterme.
Siklós, Kossuth tér 8.

Verseny ideje: 2022. április 07. csütörtök /. 9.00h

Résztevők: Tagszervezetek, meghívottak.



A verseny fogásnemei:

1. guggolás
SQUAD

2.fekvenyomás
BENC PRESS

3. felhúzás
DEAD LIFT

Értékelés: összesített eredmény alapján!

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

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: 2022. április 4.

A versenyre A VESPÁ-n kell. A szervezők nevében kérem, hogy a mellékelt nevezési lapon is küldjétek el email-ben az alábbi címre:

Pálinkás István
pintes58@gmail.com

Nevezhetőség:

- a csapat tagjait különböző neműek is alkothatják
- 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.

Díjazás: A csapatverseny győztese kupát, az első, második, harmadik helyezettek érmet kapnak.

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

Siklós, 2022. március 24.

1. számú melléklet

NEVEZÉSI LAP

FOBMSZ ERŐEMELŐ BAJNOKSÁGÁRA

Szent Imre Katolikus Általános Iskola Tornaterme. (Kossuth tér 8.)

Iskola:

	NÉV	Szül.idő	TAJ szám	Kat.	Legjobb eredmény	Kezdő súly			Versenyző súlya
						G	Fny	Fh	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

Nevezésért felelős személy neve:

2. számú melléklet

ERŐEMELŐ VERSENY SZABÁLYAI

A FOBMSZ által megrendezésre kerülő erőemelő verseny szabályait a Nemzetközi Szövetség által kialakított követelményeknek megfelelően állítottuk össze.

A verseny három fogásnemben zajlik, melyre 1. és II. kategóriában nevezhetők a versenyzők.

1. Guggolás

2. Fekvenyomás

3. Felhúzás

I. kategória:

A versenyzőknek fogásnemenként három gyakorlat bemutatására van lehetősége, a három kísérlet közül a legnagyobb érvényesen teljesített gyakorlat számít a végeredménybe.

Guggolás: A súly vállmagasságban van feltéve, a versenyző alá áll és feje háta mögött a vállára veszi, két kézzel fogva, hogy egyik oldalra se billenjen. A bíró jeladására egyszer leguggol a comb vízszintes állásáig (minimum), majd feláll. Segítséggel visszahelyezik a súlyt az eredeti helyére.

Fekvenyomás: Padon történik, a pad szélessége 25- 30 cm. Magassága 35- 40 cm. A versenyző hanyatt fekszik, a súlyt függőleges kartartással a kezébe veszi. A bíró jelzésére leengedi mellhez érintve, majd egy mozdulattal a feje fölé nyomja, és visszahelyezi a kiinduló helyzetbe.

Felhúzás: A rúd vízszintesen fekszik a versenyző lába előtt, két kézzel megfogja és nyújtott karral egyenes állásba felemelkedik. A súly ne támaszkodjon a combokra! A bíró jeladására visszahelyezi a súlyt az eredeti helyére. A kezdősúly tömegét és a további fokozatokat a versenyző felkészítője mondja be a jegyzőkönyvvezető asztalnál, a versenyző sikeres vagy sikertelen kísérlete után közvetlen.(2 min.)

II. kategória:

A versenyzők 20-25 kg súllyal végzik ezeket a gyakorlatokat. 30- 60 másodperc alatt, aminek a megállapítása közvetlenül a verseny előtt egyeztetéssel történik. A versenyző az időhatáron belül meg is állhat, majd folytathatja a gyakorlatot tovább az idő elteltéig.

Értékelés az összesített eredmények alapján.

Ha két vagy több versenyző azonos eredményt ér el egy csoporton belül a könnyebb testsúlyú megelőzi a nehezebbet. A verseny előtt a résztvevők mérlegelése történik, ami alapján súlycsoportba osztjuk őket.

Akik a szabályoknak megfelelően bármiféle problémát észlelnek, illetve valamilyen kérdésük merül fel készséggel állunk rendelkezésükre.