

FOBMSZ-ANGSTER ERŐEMELŐ BAJNOKSÁG

VERSENYKIÍRÁS

A verseny célja: Az erőemelő sportág népszerűsítése

Versenyzési lehetőség biztosítása

Verseny helye: Baranya Megyei SzC Angster József Szakképző Iskola és Szakiskola

Pécs, Petőfi utca 72.

Verseny ideje: 2022. november 29. kedd /. 8:45

A verseny menete: 8:45-9:30 Mérlegelés

9:30-9:45 Megnyitó (Tornacsarnok)

9:45-10:00 Közös bemelegítés

10:00- Verseny, eredményhirdetés

Résztevők: Tagszervezetek, meghívottak.



A verseny fogásnemei:

1. fekvenyomás

2. felhúzás

3. guggolás

BENC PRESS

DEAD LIFT

SQUARD

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. november 11.

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

Sramó Péter

sramo.peter@angsterpecs.hu

Nevezhetőség:

- a csapat tagjait különböző neműek is alkothatják
- a sorrendet az összteljesítmény alapján állapítjuk meg (kg-ban mérve)
- a nevezettek egyéni versenyben vesznek részt.

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

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

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

Pécs, 2022. október 28.

1. számú melléklet

NEVEZÉSI LAP

FOBMSZ-Angster ERŐEMELŐ BAJNOKSÁGÁRA

Iskola neve, címe:

Csapatnév:

	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:

1. Fekvenyomás

2. Felhúzás

3. Guggolás

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 közvetlenül.(2 min.)