

**REFORMÁTUS ISKOLÁK I. ERŐEMELŐ BAJNOKSÁGA**

**„Megövezi derekát erővel, és megerősíti karjait!”**

**/Példabeszédek 31:17/**

**A verseny célja**: református iskolák diákjai és tanárai számára szeretnénk nemes versengés közepette lehetőséget adni erejük, edzettségük összemérésére, hogy felkészültségükről számot adhassanak.

**Résztvevők: E**gyházi fenntartású középiskolák 9-12. évfolyamos diákjai, valamint adott iskolák pedagógusai. (Csak olyan tanuló nevezhet, aki a verseny napján már betöltötte a 14. életévét!)

**A verseny fő szervezője**: a Lónyay Utcai Református Gimnázium együttműködve a MAGYAR PROFESSZIONÁLIS ERŐEMELŐ LIGA-val.

**A verseny ideje**: 2025. január 25. (szombat) 8.00-14.00 óra között.

**A verseny helye**: 1092 Budapest, Kinizsi utca 1-7.

**Program:**

7.45-8.45 Regisztráció, mérlegelés, ellátmány vételezése

9.00 Megnyitó, áhítat és a verseny megáldása

9.15-12.30 Versenyszámok

12.15 Ebéd

13.15 Eredményhirdetés, zárás, elbocsájtó áldás vétele

**Versenyszámok:**

 Fekvenyomás (Minden versenyzőnek három kísérlet engedélyezett). Sikertelen gyakorlat esetén, csak azonos nagyság vagy nagyobb súly kérhető.

**Verseny jellege:** Iskolák diákjai, tanárai közötti egyéniverseny, női, férfi indulókkal.

**Nevezés**: A versenyre elektronikus úton lehet nevezni a következő űrlapra <https://forms.gle/rMeVhSptsACtSgmu6> elküldött válaszok alapján. 50-100 induló részvételére van lehetőség (iskolánként maximum 10 fő jelentkezhet).

Felmerülő kérdésekre készséggel válaszol Tóth Bendegúz Márton (+36304053814) versenyszervező

**Nevezési határidő**: 2025. január 18-án 12:00 óráig.

**Nevezési díj nincs!**

**Díjazás:**

**I-III. helyezettek serleg és oklevél díjazásban részesülnek.** A kísérőtanár részére ajándéktárgyat adományoznak a rendezők.

**Dress code:** A megnyitó és záró eseményenalkalomhoz illő, sportöltözet, a verseny ideje alatt tornacipő, illetve az alábbiak.

**A nem-támasztó jellegű ruhák**

Egyrészes, testhezálló, viselés közben nem lóghat, nem lehet laza sehol sem.

A versenyző hordhat elfogadott hosszúszárú kantáros ruhát, de akkor nem viselhet sem térdgumit, sem térdbandázst.

**Póló**

A pólónak kell, legyen ujja, amely szorosan illeszkedik a karhoz. Az ujjaknak le kell érni a vállizmok alá, de nem fedhetik a könyököt. A versenyző nem tűrheti fel a póló ujját a válláig.

**Fejfedők**

Sapkát, kalapot viselni szigorúan tilos a platformon emelés közben.

A versenyzők hordhatnak Hijabot (fejkendőt) versenyzés közben. Fekvenyomásnál a bírók, illetve a zsűri kérheti, hogy a versenyző feltűzze a haját, a versenyszabályok betartatása végett.

A kereskedelmi forgalomban kapható normál egyszínű (fekete vagy fehér) fej- és csuklópántok viselhetők. Ezek nem lehetnek 12 cm-nél szélesebbek. Csuklóbandázs és csuklópánt egyidejű viselése tilos.

**A ruházat és felszerelés ellenőrzése**

A bírók azokat a térdgumikat is visszadobják, amelyeket más személy segített ráadni a versenyzőre, vagy bármely segédeszközzel, úgymint nejlonzsák, kenőanyagok stb segítségével vett fel.

A rendezvény teljes ideje alatt a rendezők minden résztvevő számára biztosítanak frissítő italt.

**A tervezett versenyszám leírása:**

**Minden gyakorlat megkezdése előtt a versenyzők a vezetőbírót meghajlással köszöntik**

**1./ Fekvenyomás:**

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.

5. Amikor a versenyző segítséggel vagy anélkül kiemelte a villából a rudat, és stabilan tartja, a START vezényszóra megkezdi 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, 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.

**Értékelés**

A legmagasabb súlyon érvényes gyakorlat osztva a versenyző mérlegelési testtömegével (teljesítmény kg/testsúly kg).

**Információ:** a versennyel kapcsolatos további információ kérhető: Tóth Bendegúz Márton, +36304053814 vagy a következő e-mail címen, [mozes.edina@lonyayrefi.hu](mailto:mozes.edina@lonyayrefi.hu) .