



## ORSZÁGGYŰLÉSI ŐRSÉG

Cím: 1055 Budapest, Balassi Bálint u. 5.

☎ 441-47-91; Fax: 441-47-98; e-mail: [parancsnok@orszaggyulesiorseg.hu](mailto:parancsnok@orszaggyulesiorseg.hu)

31099/1192-3/2015. ált.

### III. TORNÝOS KUPA

**BM Országos Fekvenyomó Egyéni- és Csapatbajnokság  
2016. évi BM OKF Országos Fekvenyomó Bajnokság**

### VERSENYKIÍRÁS

**Verseny helyszíne:** ORFK Rendészeti Szervek Kiképző Központja  
1090 Budapest, Vágóhíd u. 11-13.

**Verseny időpontja:** 2016. február 26. (péntek)

**Verseny rendezője:** ORSZÁGGYŰLÉSI ŐRSÉG

**Verseny célja:** Az Országgyűlési Őrség a verseny megrendezésével hagyományt akar teremteni a fekvenyomás sportágban, versenyzési lehetőséget szeretne biztosítani a Belügyminisztérium munka- és nyugállományú társai, valamint az Országgyűlési Őrség állományára részére, ezzel a sportbaráti kapcsolatok ápolását kívánja elősegíteni.

**A versenyre meghívott szervek:** Belügyminisztérium Szervei és a Rendészeti tanintézetek, Országgyűlési Őrség.

**Nevezés határidő:** 2016. február 19 - ig. Tisztelettel kérjük a nevezési határidő betartását!

**Nevezési cím:** E-mail: [bisztrony.csaba@orszaggyulesiorseg.hu](mailto:bisztrony.csaba@orszaggyulesiorseg.hu)  
Fax: 441-4780

**Nevezési díj:** NINCS

**Versenyszabály:** A verseny a Magyar Erőemelő Szövetség Versenyszabályzata alapján kerül megrendezésre a ruházatra, felszerelésre és a lebonyolításra vonatkozó eltéréssel.

A versenyzőket kezdőfogásuk nagysága alapján sorrendbe állítjuk, és 8-12 fős csoportokra osztjuk.

A rudat a tartóvillákból ki kell venni (segítség megengedett), kinyújtott karral meg kell tartani, majd a vezetőbíró „START” vezényszava után leengedni a mellkasra, itt egy pillanatra mozdulatlanul megtartani és utána kinyomni nyújtott könyökig, itt szintén mozdulatlanul megtartani, majd a vezetőbíró „LE” vezényszavára visszatenni a tartóvillákba.

Két érvénytelen kezdőfogás kísérlet esetén engedélyezett az utolsó fogásra csökkenteni a súlyt.

**Érvénytelen a gyakorlat:**

- a vezetőbíró bármely vezényszavának be nem várása esetén
- a rúd a mellkast nem érinti
- a karok nincsenek a gyakorlat végén teljesen kinyújtva.

**Ruházat:** sportruházat, sportcipő.**Kiegészítő felszerelés:** súlyemelőkesztyű, csuklószorító, csuklóbandázs, súlyemelő öv engedélyezett.**KÖNYÖKBANDÁZS, KÖNYÖKGUMI, SPECIÁLIS FEKVENYOMÓ RUHA HASZNÁLATA TILOS!****Lebonyolítás:** A Magyar Erőemelő Szövetség által elfogadott súlycsoportok szerint.**Nők** 47, 52, 57, 63, 72, 84, +84 kg.**Férfiak** 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, +120 kg.Kategoriák **Junior** 23 éves korig**Felnőtt** 24 - 39 éves korig**Master 1** 40 - 49 éves korig**Master 2** 50-59 éves korig**Master 3** 60 év felett.

2016-ban betöltött életkor számít! (1976-ben született M1-ben indul hónaptól függetlenül)

Csapatverseny eredményét a mérlegeléskor megjelölt hölgy és három férfiversenyző eredményét a testsúlyból képzett Wilks számmal szorozva és összegezve kapott eredmény alapján határozzuk meg. Pontazonosság esetén a jobb eredményt elért női versenyző csapata kerül előbbre. Egy rendvédelmi szerv csak egy csapatot indíthat a csapatversenyen! Wilks szám szorzó megtalálható az interneten. <http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Downloads/Wilksformula.pdf>

**FIGYELEM!** A versenyt egyszerre két padon rendezzük, ezért kérjük a versenyzőket és a csapatvezetőket fokozottan figyeljenek a hangosbemondókra és a hirdető táblára kifüggesztett információkra! Az egyik padon a nők a másik padon pedig a 120 és a +120 kg-os férfiak fognak kezdeni, így kvázi „két irányból” fogjuk a versenyt lebonyolítani.

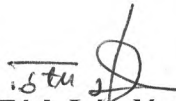
**Tervezett program:**

Regisztráció	09.00 – 10.30
<i>(szol. ig. bemutatása, mérlegelés, villamagasság beállítása egyénileg)</i>	
Technikai értekezlet	10.00 – 10.25
Megnyitó	10.30 – 10.45
Fekvenyomó verseny	10.45 – 18.00
<i>(mérlegelés folyamatosan a hirdető tábla szerint)</i>	
Eredményhirdetés	18.00 – 18.30
<i>(az időpontok a versenyzők létszámának függvényében változhatnak!)</i>	

**Díjazás:** Női és férfi versenyzőknél egyaránt 1-3. helyezett: érem, oklevél. 4. helyezettektől oklevél. Csapatoknál 1-3. helyezett: serleg, oklevél

**A versennyel kapcsolatban bővebb felvilágosítást ad:** Bisztrony Csaba tel: 30 970-2285

Budapest, 2016. január "14 "

  
Tóth László egy. dandártábornok  
parancsnok

ORSZÁGGYŰLESI ŐRSÉG  
PARANCSNOK