



# VITALITÁS VERSENYKIÍRÁS POWER



## *XV. Nógrád Megyei Fekvenyomó Kupa 2015. Balassagyarmat*

**A verseny célja:** A sportág népszerűsítése, tehetségek felfedezése.  
A megyei férfi, női bajnoki címek eldöntése.

**A verseny rendezője:** A Vitalitás Sportegyesület Erőemelő Szakosztálya

**Versenyigazgató:** Honti Attila Tel: 06/20/ 332-8989  
Információ: [www.vitalitas-se.hu](http://www.vitalitas-se.hu)

**A verseny helyszíne:** Balassagyarmat, Nagyligeti Sportcentrum, Kóvári u. 1.

**A verseny időpontja:** 2015. március 15. (vasárnap)

**A verseny résztvevői:** A 14. életévüket betöltött versenyengedéllyel nem rendelkező Nógrád megyei sportolók, illetve Nógrád megyei egyesületnél igazolt versenyzők. Az egyesületi tagságot illetve a megyei érdekeltséget igazolni kell!!!

**Versenyszabály, kor és súlycsoportok:** a MERSZ szabályai alapján

Súlycsoportok	melléklet szerint		
Korcsoportok (női/férfi)	Ifjúsági	14 – 18. év között	(1997 – 2001)
	Junior	19 – 23. év között	(1992 – 1996)
	Felnőtt	24 – 39. év között	(1976 – 1991)
	Masters	40. év fölött	(1975 v. ez előtt született)

**Figyelem! Mindenki csak a saját korcsoportjában versenyezhet!**

**Díjazás:** Súlycsoportonként és korcsoportonként minden helyezett részére oklevél, I –III. helyezettnek érem is. Abszolút kategória esetében oklevél, serleg.

**Nevezés:** A versenyen bárki elindulhat, aki egészségesnek érzi magát és megfelel a nevezési feltételeknek.

Nevezés a helyszínen!

**Nevezési díj:** 1.000 ft (azaz egyezer forint)/fő, melyet a helyszínen kell fizetni.

**Öltözet:** Kantáros mez vagy rövidnadrág, rövid ujjú póló, sportcipő  
**Szabadidő vagy civil ruhában versenyezni nem lehet!**  
**Fekvenyomó ruha használata nem engedélyezett!**

## **A verseny tervezett időrendje**

2015. március 15.

Megnyitó: 10.00 óra

<b><u>Mérlegelés</u></b>	<b><u>Súlycsoport</u></b>	<b><u>Versenyzés</u></b>
8.00 - 8.40	összes női és ifjúsági, junior versenyző mérlegelése	10.15
8.40 - 9.15	összes felnőtt, masters versenyző mérlegelése	11.30

**A mérlegelési időt kérjük betartani! 9.15 óra után már nincs regisztrálás és mérlegelés!**

**Egyebek:** - A versenyzők saját érdekében – sérülés, orvosi ellátás miatt – tartsák maguknál a TAJ kártyát vagy annak másolatát.  
- A versenyen árusítás csak a szervezők hozzájárulásával végezhető.  
- A korábbi évek eredményei, valamint a megyei csúcsok megtekinthetők a [www.vitalitas-se.hu](http://www.vitalitas-se.hu) honlapon

**A rendezvény az Emberi Erőforrás Minisztérium és a Magyar Olimpiai Bizottság támogatásával valósul meg!**

***! A versenyen mindenki saját felelősségére indul!***

**Eredményes felkészülést kívánnak a szervezők!**



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA



**MOB**  
**A SPORT MINDENKIÉ!**

melléklet

## Súlycsoportok

### NŐK

*Ifjúsági, Junior*

43 kg

47 kg

52 kg

57 kg

63 kg

72 kg

84 kg

+84 kg

*Felnőtt, masters*

47 kg

52 kg

57 kg

63 kg

72 kg

84 kg

+84 kg

### FÉRFIAK

*Ifjúsági, junior*

53 kg

59 kg

66 kg

74 kg

83 kg

93 kg

105 kg

120 kg

+120 kg

*Felnőtt, masters*

59 kg

66 kg

74 kg

83 kg

93 kg

105 kg

120 kg

+120 kg