Szerencs Kupa Területi Minősítő verseny

versenykiírás

A bajnokság célja: versenyzési lehetőség biztosítása minden versenyengedély-kártyával rendelkező sportoló részére és minősítési szint elérésére

Időpont: 2026. február 20. (péntek)

Helye: Tatay Zoltán Ifjúsági Sporttelep

Rendező: Szerencs VSE

Nevezési határidő: 2026.február 10.

Nevezési díj : nincs

Program:

14:00-15:00 mérlegelés minden korcsoport minden súlycsoport női, férfi (U8, U10, U12, serdülő, ifi, junior, felnőtt)

15:45- bevonulás minden súlycsoport minden korcsoport

16:00 minden kor és súlycsoport versenye

Indulók: azok a versenyzők, akik érvényes versenyengedély kártyával, tagsági könyvvel és sportorvosi igazolással rendelkeznek, illetve akiket az egyesület meghív.

Díjazás: 1-3. helyezett éremdíjazásban részesül

Megjegyzés:

A terem befogadóképessége miatt maximum 20 fő nevezését tudjuk fogadni. Amennyiben a nevezések alapján elérjük a létszámot a rendező a nevezési határidő lejárta előtt a nevezéseket lezárja!

A program a nevezésektől függően változhat. A vitás kérdésekben a versenybíróság dönt.

„Versenygyakorlatok kivitelezésének elbírálása a U8, U10 és U12 korcsoport részére Az MSSZ hivatalos versenyein a címben említett korosztályok részvétele során a gyakorlatok bemutatásakor a három versenybíró 0-5-ig terjedő pontokkal értékel. A gyakorlatok pontosságának megfelelően a bírók a felemelt ujjaikkal mutatják a megítélt pontokat, melyeket a tájékoztató bíró összegez, és minden gyakorlat végén hangosan közöl a részvevőkkel. A gyakorlat bemutatásához a maximálisan engedélyezett súlyt a 12- es pont részletezi Versenyzőként elérhető pont 45+45= 90 pont. A kapott pontok összege határozza meg a helyezések sorrendjét.” [1]

[1] https://sulyemelok.hu/wp-content/uploads/2025/12/Sulyemeles-Szabalykonyv-2026.01.01.pdf

A pontozás szabálya: [2]

	Szakítás	Lökés
5 pontos gyakorlat	Indításnál: Egyenes hát, nyújtott kar, szimmetrikusan elhelyezkedő lábak teli talppal. Mozgás: folyamatos súlymozgatás , dobással , stabil súlyfogadás beülő helyzetben. gyakorlat végén bírói jelzésre a dobogóra helyezi A gyakorlat szabályos mozdulattal került végrehajtásra	Indításnál: Egyenes hát, nyújtott kar, párhuzamos lábak teli talppal. Mozgás: folyamatos súlymozgatás, stabil súlyfogadás beülő helyzetbe. Kilökés ollózva. helyből illetve beülve.. Kilökésnél lábak stabilak hátul lévő láb sarka nem érinti a dobogót, nem lép el a pozcióból, helyből lökésnél rogyasztással. gyakorlat végén bírói jelzésre a dobogóra helyezi. A gyakorlat szabályos mozdulattal került végrehajtásra.
4 pont	1 hiba (súly ledobása is)	
3 pont	2 hiba vagy helyből szakítás és helyből felvétel	
2 pont	3 hiba (szabályos gyakorlat 3 vagy több hibával)	
1 pont	A súlyt szabálytalan mozdulattal emelte fel. (pl: megáll a súly dobásnál, belenyomás történt, könyök érinti a térdet)	
0 pont	Nem befejezett gyakorlat	

Szerencs, 2026. január 20.

Morvai - Fekete Diána

vezetőedző

[2] https://sulyemelok.hu/wp-content/uploads/2025/12/Sulyemeles-Szabalykonyv-2026.01.01.pdf