Adószám: 18158421-2-42

Nyilvántartási szám: 01-07-0000034

MSSZ

SÚLYEMELÉS

SZABÁLYKÖNYV

Érvényes: 2026. augusztus 1-től

Budapest, 2026. június 24.

Hatályba helyezte az MSSZ nevében:

Dr. Nagy Péter
Elnök

A szabályzatot az MSSZ *15,16,17 /2026.06.24.*. elnökségi határozattal fogadta el és elfogadásával hatályba léptette.

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS 4
2. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK 4
3. VERSENYNAPTÁR 5
4. VERSENYEK TIPUSAI 7
5. VERSENYKIÍRÁS 8
6. VERSENYKIÍRÁS NEVEZÉSI SZINTJEI 9
7. NEVEZÉS DÍJ FIZETÉSE ÉS MULASZTÁSI SZANKCIÓK 9
8. VERSENYRE TÖRTÉNŐ NEVEZÉS RENDJE 10
9. VERSENYEK RAJTLISTA SZABÁLYAI 11
10. VERSENYÉRTÉKELÉS 11
11. VERSENYEK RÉSZTVEVŐI 12
12. KORCSOPORTOK 12
13. SÚLYCSOPORTOK 14
14. A VERSENYZŐK FELSZERELÉSE 16
15. VERSENYBÍRÓK 17
16. VERSENY TECHNIKAI SZEMÉLYZETE 17
17. A VERSENY RENDEZÉS TÁRGYI FELTÉTELEI 19
18. FELSZERELÉSEK 20
19. VERSENY MENETE 22
20. BEMUTATKOZÁS 24
21. SZÓLÍTÁS 25
22. SÚLY FELRAKÁSA (LAPOZÁS) 26
23. IDŐMÉRÉS 26
24. SZAKÍTÁS 26
25. LÖKÉS 27
26. GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA 27
27. KÖVETKEZŐ SÚLY KÉRÉSE 30
28. EMELTETÉS 31
29. TÉVES LAPOZÁS VAGY BEMONDÁS 32
30. HELYEZÉSEK KISZÁMÍTÁSA 32
31. EREDMÉNYHIRDETÉS 33

32. BÜNTETÉSEK 33
33. ORSZÁGOS CSÚCSOK 34
34. ÓVÁS, FELLEBBEZÉS 34
1. sz. melléklet 35
2. sz. melléklet 36
3. sz. melléklet ..... **Hiba! A könyvjelző nem létezik.**
4. sz. melléklet ..... **Hiba! A könyvjelző nem létezik.**

1. BEVEZETÉS

1.1. Jelen szabályzat a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség (továbbiakban: IWF) versenyszabályzata alapján készült. Célja a Magyar Súlyemelő Szövetség (továbbiakban: MSSZ) és tagszervezetei, tagjai által rendezett súlyemelő versenyek szabályainak meghatározása.

2. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

2.1. A súlyemelő versenyekre, versenyzőkre, sportszakemberekre a hatályos MSSZ Alapszabálya, az MSSZ egyéb szabályzatai, és az MSSZ Elnökségi határozatai vonatkoznak.

2.2. Súlyemelő versenyeken két fogásnemben versenyeznek:

1) először, kétkezes szakításban,

2) majd, kétkezes lökésben,

Mindkét fogásnemben 3-3 kísérlet végezhető, amelyekből a legnagyobb sikeresen teljesített szakítás és lökés eredmény összesítése adja a versenyző összetett eredményét.

2.3. A versenyeken mindkét fogásnemben kötelező indulni. Bármilyen rekord csak összetett (szakítás és lökés) eredmény teljesítése esetén érvényesíthető.

2.4. A versenyek az indulók létszámától függően egy, vagy több naposak is lehetnek. Egy versenynapon belül több, egymás utáni csoportban kell megrendezni a küzdelmeket.

A versenyeket úgy kell lebonyolítani, hogy lehetőleg egy versenycsoport létszáma 5 és 15 fő között legyen.

Kiemelt versenyen és területi versenye egy csoportban max. 20 fő indulhat., Ezt meghaladó nevezési létszám esetén több csoportbeosztásban, a csoporthoz tartozó mérlegeléssel együtt - IWF szabály szerint - kell megrendezni a versenyt, és két bírói kar szükséges. Egy csoportban induló versenyzők minimális létszáma 5 fő. Hivatalosan megrendezett versenyen az induló versenyzők összes létszáma minimum 8 fő.

2.5. A versenyek szervezői:

1) a Magyar Súlyemelő Szövetség,

2) vagy az MSSZ tagszervezetei

2.6. A szervező feladata:

1) az MSSZ szabályainak betartása és betartatása,

2) a verseny lebonyolításához szükséges anyagi, személyi és tárgyi feltételek megteremtése, biztosítása,

3) a versenykiírás elkészítése és közzététele,

4) a versenybíróság kijelölése és közzététele,

5) az Országos Bajnokságok esetén a rajtlista közzététele,

6) a verseny jegyzőkönyvek és egyéb dokumentumok előírt formában, és határidőre való megküldése az MSSZ Technikai Bizottságának.

2.7. Hazai rendezésű nemzetközi versenyek:

Hazai rendezésű nemzetközi versenyeket csak az MSSZ írásos engedélyével lehet rendezni és legalább két héttel előtte hivatalosan írásban be kell jelenteni az MSSZ felé.

2.8. Egyesületi szintű külföldi versenyen való induláshoz az MSSZ történő bejelentés, valamint érvényes versenyengedély szükséges. Az erre irányuló versenyzési szándékot legalább két héttel a verseny előtt írásban kötelező jelezni az MSSZ felé. A bejelentés elmulasztása fegyelmi eljárást von maga után. Az a versenyző, aki a sportágban az országot képviseli nemzetközi versenyen, itthon és külföldön csak a szövetségi kapitány írásos javaslata és indoklása alapján kaphat az indulásra engedélyt a szövetségtől.

2.9. Versenyen kívül csak az MSSZ előzetes engedélyével lehet indulni. Az MSSZ-el való egyeztetés elmulasztása fegyelmi szankciót von maga után, elsősorban a versenybíróság elnöke kerül felelősségre vonásra.

3. VERSENYNAPTÁR

3.1. Az MSSZ minden naptári év elején, legkésőbb december 31-ig közzéteszi az éves versenynaptárt, amelyben megtalálhatók a hazai rendezésű és a fontosabb nemzetközi versenyek.

3.2. A versenyek az indulók létszámától függően egy, vagy több naposak lehetnek.

3.3. A versenynaptár összeállítását az MSSZ Szövetségi kapitány elsődleges javaslata alapján, a nemzetközi versenyek figyelembevételével az MSSZ SZMSZ-e szerint kezdeményezi.

1) A javaslatban meghatározásra kerül a következő évi Felnőtt- és Utánpótlás országos bajnokságok, Diákolimpia és az MSSZ által külön megjelölt versenyek időpontjai.

2) A Szövetségi kapitány, az összeállított versenynaptár tervezetet az adott év december 1-ig megküldi az MSSZ Technikai Bizottságának.

3) Az MSSZ Technikai Bizottsága minden év október 1-ig az MSSZ weblapján felhívást intéz az MSSZ tagszervezetek és tagjai felé, hogy november 1-i beérkezési határidőig minden Tagszervezet a helyi és Kiemelt versenyek rendezési szándékát, a verseny nevét és idejét, a verseny státusát (Kiemelt, minősítő súlyemelő verseny – egyéb jellegű, akár szabadban is megrendezendő), küldje meg írásban az MSSZ címére, vagy elektronikus úton a tech@msszinfo.hu e-mail címre.

4) A Tagszervezetektől és a Tagoktól beérkezett verseny rendezési szándékot az MSSZ Technikai Bizottsága összesíti, elbírálja, majd az MSSZ Szövetségi kapitánnyal és a Sportszakmai és Edzőbizottsággal együtt kialakítja és javaslatot tesz a végleges

Versenynaptárra, melyet legkésőbb az adott év december 15-ig jóváhagyásra megküldi az MSSZ Elnökségnek.

5) Az Elnökség a Szakmai Bizottságok (technikai, edzői,) által megküldött versenynaptár tervezetet a soron következő Elnökségi ülésén elbírálja és kihirdeti.

3.4. A versenynaptárban feltüntetett időponttól való eltérés kiemelt versenyek esetén csak a Szakmai Bizottságok javaslata alapján, az elnökség engedélyével lehetséges.

1) A rendezőknek legalább 30 nappal korábban, írásban tájékoztatniuk kell a résztvevőket és az MSSZ Technikai Bizottságát.

2) Ezek elmulasztása a verseny kiemelt státuszának elvesztését, illetve a verseny versenynaptárból való törlését vonhatja maga után.

3.5. A versenynaptárt az alábbi szempontok figyelembevételével kell összeállítani:

1) Azon helyszíneken és napokon, ahol, és amikor Országos Bajnokságot rendeznek, egyéb verseny (kiemelt és minősítő súlyemelő verseny és egyéb jellegű súlyemelő verseny) nem rendezhető.

2) MSSZ által támogatott versenyekkel egy napon más verseny nem rendezhető az országban.

3.6. Az MSSZ csak a hivatalos versenynaptárban szereplő versenyeken elért eredményeket tartja nyilván.

4. VERSENYEK TIPUSAI

4.1. A Magyar Súlyemelő Szövetség a versenyrendszerében az alábbi versenyeket ismer el:

1) Olimpia, illetve az IOC által szervezett egyéb versenyek
2) Világbajnokság (Ifjúsági, Junior, Felnőtt, Masters)
3) Európa-Bajnokság (Serdülő, Ifjúsági, Junior, Felnőtt, Masters)
4) Az IWF versenynaptárában szereplő egyéb nemzetközi versenyek (MSSZ nevezés esetén)
5) Országos Bajnokság (korosztályok megjelölésével), Diákolimpia, MEFOB, Masters OB.
6) Kiemelt versenyek (az MSSZ, és az MSSZ tagszervezetek által szervezett azon versenyek, melyeket az MSSZ kiemelt versenynek jelöl meg)
7) Minősítő súlyemelő versenyek (egyéb, nem kiemelt hazai versenyek)
8) Egyéb, a versenynaptárban szereplő versenyek.

4.2. Kiemelt versenyek a jelen szabálykönyv 4.1) 1-7 pontjai szerinti versenyek (a továbbiakban: Kiemelt versenyek).

1) A kiemelt versenyekre az MSSZ tagszervezeteknek (rendező egyesületeknek) kell jelentkezni garanciavállalás mellett.
2) Az MSSZ elnöksége a Szakmai Bizottságok javaslata alapján évente jóváhagyja a Kiemelt versenyeket.
3) Az Országos Bajnokságok, (Serdülő, Ifjúsági, Junior, Felnőtt és Masters OB), jelentkezéstől függően minimum 6, szükség esetén max. 10 hazai Kiemelt versenyt lehet évente rendezni.
4) A Kiemelt versenyeket lehetőleg úgy kell földrajzilag meghatározni, hogy azok az ország keleti, középső és nyugati részén arányos elosztásban legyenek.
5) A jelen szabálykönyv 4.1) 1-7 pontjaiban meghatározott Kiemelt versenyeken van lehetőség országos csúcsok javítására és minősítési szintek teljesítésére a minősítés megszerzéséhez.
6) Minősítési szintet 1 évben két kiemelt versenyen (amiből az egyiket a serdülő, ifjúsági és junior korcsoportúaknak a korosztályos OB-n, vagy az ennél magasabb szintű nemzetközi versenyen) elért szint teljesítésével lehet szerezni.
7) A jelen szabálykönyv 4.1 1-4 pontjaiban meghatározott Kiemelt versenyeken a rendező által kiállított jegyzőkönyv igazolja az eredményeket.
8) Az Országos Bajnokságok megrendezésével egy időpontban nem lehet rendezni más versenyt az országban. (sem minősítő súlyemelő versenyt, sem kiemelt versenyt)

4.3. A hazai rendezésű (a jelen szabálykönyv 4.1. 5-7. Kiemelt versenyeken legalább I. osztályú bíró bíráskodhat, a versenyről videofelvételt kell készíteni, melyeket a szabályok szerint a verseny jegyzőkönyvével együtt határidőre meg kell küldeni az MSSZ Technikai és Bíró Bizottságának.

4.4. A hazai rendezésű (a jelen szabálykönyv 4.1. 8. minősítő súlyemelő versenyek szervezésének célja, a mennyiségi utánpótlás költséghatékony menedzselése, és lehetőség biztosítása nevezési szintek elérésére magasabb kategóriájú versenyeken való indulási jog megszerzéséhez. Ezek a versenyek nem tartoznak az MSSZ kiemelt versenyei közé, minősítés nem szerezhető és országos csúcs nem javítható rajtuk.

4.5. Egyéb versenyek

Céljuk versenylehetőség biztosítása a versenyszabályok betartásával, az egyéni teljesítmény mérésére. Ezeknek a versenyeknek a versenykiírásában szerepelnie kell úgy, mint „szabadidős" verseny. Az MSSZ nyilvántartásában ezek az eredmények nem szerepelnek.

5. VERSENYKIÍRÁS

5.1. A verseny szervezője legalább hat héttel a verseny előtt köteles versenykiírást jóváhagyás céljából az MSSZ Technikai Bizottságának eljuttatni.

A versenykiírás szerint megadott versenynap előtt 5 nappal be kell érkeznie a Technikai Bizottsághoz a honlapon a letöltések menüben megtalálható „minősítő verseny adatai" és „minősítő versenyen indulók" nyomtatványoknak a verseny résztvevőinek névsora: benevezettek, versenybírók, tájékoztató bíró, jegyzőkönyvvezető (csak 18. évét betöltött személy lehet), lapozók, és technikusok megnevezése, ha lesznek, illetve a mérleges és verseny kezdete.

A fenti rendelkezések be nem tartása, a versenyrendezési jogot törli, ill. a megrendezett verseny érvénytelenítését vonja maga után.

5.2. A versenykiírásnak tartalmaznia kell:

1) a verseny pontos helyét,
2) a verseny időpontját,
3) a nevezés és a versenyen indulás pontos feltételeit,
4) a nevezés végső határidejét,
5) az értékelés módját,
6) a díjazást,
7) és minden egyéb – a versennyel kapcsolatos fontos információt.

5.3. A beküldött versenykiírást az MSSZ Technikai Bizottsága formailag és tartalmilag ellenőrzi, és jóváhagyás esetén az MSSZ weblapján közzéteszi.

5.4. Amennyiben a versenykiírás nem tartalmazza a versenyprogramot, akkor azt a rendezőnek a verseny előtt legalább 8 nappal a résztvevők felé igazolható módon meg kell küldenie.

5.5. Abban az esetben, ha a versenykiírásban, vagy versenyprogramban indokolt változtatásra kerül sor, arról a változásról 2 nappal a verseny előtt értesíteni kell az MSSZ Technikai és Bíró Bizottságát.

6. VERSENYKIÍRÁS NEVEZÉSI SZINTJEI

6.1. A verseny kiírója a versenykiírásban nevezési szinteket állapíthat meg.

6.2. A nevezési szinteket az MSSZ Sportszakmai és Edző, valamit a Technikai és Bíró bizottságainak közös javaslata alapján az MSSZ Elnöksége határozza meg.

6.3. A nevezési szinteket a versenykiírásban fel kell tüntetni.

6.4. Kiemelt versenyre (kivéve korosztályos OB) olyan versenyzőt lehet nevezni, aki az előző fél évben a korosztályában minimum III. osztályú minősítést ért el legalább egy területi minősítő versenyen. Korosztályos OB-ra nevezni az előző fél évben elért kiemelt verseny minősített eredménnyel lehet. Kiemelt versenyeken a kezdő fogás férfiaknál 20 nőknél 15 kg-val a III. o minősítés alatt lehetséges.

7. NEVEZÉS DÍJ FIZETÉSE ÉS MULASZTÁSI SZANKCIÓK

7.1. MSSZ versenykiírása nevezési díj megfizetését írhatja elő.

7.2. Nevezés megfizetésének menete:

1) szabályosan kitöltött nevezési lapok határidőig történő megküldése az MSSZ-nek

2) az MSSZ az érvényes nevezések alapján számlát állít ki és küld meg a nevező sportszervezetnek.

3) az MSSZ által küldött számlát határidőig a nevező egyesületnek a megadott módon ki kell egyenlíteni. A nevezés módosítási lehetőség határidejéig (72 órával a verseny előtt!) be nem fizetett nevezési díj, az érintett versenyző(k) kizárását vonja magával a versenyről.

4) az MSSZ a hivatalos weboldalán közzéteszi a végleges rajtlistát

7.3. A MSSZ által kiírt verseny nevezési díját az MSSZ számlára kell befizetni átutalással, a Magyar Súlyemelő Szövetség bankszámlaszámára: 11784009-20603306 Átutaláskor a közlemény rovatba minden esetben fel kell tüntetni a kiegyenlítésre történő számla sorszámát és a kiegyenlített szolgáltatás nevét pl.: “2014/123. OB nevezés 4 fő”

7.4. Abban az esetben, ha a MSSZ által meghatározott nevezési díj nem kerül megfizetésre, és\vagy a nevező MSSZ tagszervezetnek köztartozása van

1) a Technikai és Bíróbizottság a nevezést elutasítja.

8. VERSENYRE TÖRTÉNŐ NEVEZÉS RENDJE

8.1. Minden nemzeti bajnokságra a nevezési határidő napján már érvényes orvosi igazolással rendelkező versenyző nevezhet.

8.2. A felnőtt- és az utánpótlás országos bajnokságokra, valamint az Diákolimpiára az adott évi versenyeredmények eredményeivel lehet nevezni.

8.3. A felnőtt- és az utánpótlás országos bajnokságokra, Diákolimpiára a nevezési eredményt a meghirdetett nevezési határidő előtt kell megszerezni.

8.4. A jelen szabálykönyv 4. 1) 5-7 pontjaiban megjelölt versenyeket csak súlycsoport és nevezési összetett eredmény megadásával lehet nevezni.

8.5. A Diákolimpián ha a nevezettek létszáma meghaladja a 120 főt, akkor a 7. pont szerinti szűréssel limitálhatja a Technikai Bizottság a versenyzők létszámát. Felnőtt és Junior Országos Bajnokságokon minden korcsoportban nevezési szintek vannak meghatározva, és mindenki csak abban a súlycsoportban indulhat, ahová benevezték és meghívták. (adott hét szerda éjfélig van mód súlycsoport módosításra)

8.6. Az MSSZ versenynaptárában szereplő versenyekre csak a határidőig leadott hivatalos (egyesületi bélyegzővel, és az aláírásra jogosult aláírásával ellátott) nevezési lappal lehet nevezni. Amennyiben nincs előzetes csoportos nevezés, és a versenykiírás tartalmazza, hogy a helyszínen is lehet nevezni, akkor is személyre szóló hivatalos nevezési lappal kell, kivéve a jelen szabálykönyv 4. 1 8. pontjában megjelölt versenyt.

Aláírásra jogosultak:

- A sportszervezet aláírási joggal rendelkező képviselője,
- Szakosztályelnök, szakosztályvezető
- Vezetőedző, edző
- Harmadik személy, aki rendelkezik két tanú által hitelesített meghatalmazással

Korosztályos OB-k esetében az MSSZ-nél hivatalosan rögzített email címekről érkezhet be elektronikus formában nevezés.

8.7. Egy versenynapra 60 főnél több nevezést nem lehet elfogadni kiemelt és minősítő verseny esetén. 60 főt meghaladó nevezés esetén a kiemelt versenyre érkezett alacsonyabb minősítésű versenyzők, azon belül a kisebb eredményességű (ROBI vagy Q pont) versenyzők nevezését kell visszautasítani. Kiemelt versennyel egy napon csak MSSZ engedéllyel lehet rendezni azonos helyszínen minősítő versenyt, és a két verseny összlétszáma nem haladja meg a 60 főt. (legkevesebb induló létszám 24 fő lehet)

8.8. A hazai rendezésű minősítő súlyemelő versenyekre a helyszíni nevezés nem fogadható el.

8.9. A minősítő súlyemelő versenyeken elsőbbséget élveznek a régióban élő versenyzők. (Minimum induló létszám: 8 fő)

8.10. Az Országos Bajnokságok nevezési határideje 20 nappal a verseny előtt lezárul.

9. VERSENYEK RAJTLISTA SZABÁLYAI

9.1. A jelen szabálykönyv 4.1) 5-7 pontjaiban megjelölt versenyeken a rendező rajtlistát készít, és az azon levő helyezések alapján dönthet a versenyzők indulásáról.

9.2. Csapatversenyeken a név szerinti nevezést elég a mérlegelés előtt leadni és a verseny napján közzétenni, kivéve, ha a versenykiírás másképp rendelkezik.

9.3. Az Országos Bajnokságok előzetes rajtlistáját és a versenyprogramot az MSSZ Technikai és Bíróbizottsága készíti el, melyet az MSSZ weblapján a verseny előtt tizenöt (15) nappal közzétesz. Országos bajnokságokon vagy kiemelt versenyeken, a rajtlistán szereplő versenyzők csak a versenyprogramban beosztott súlycsoportjuk időpontjában versenyezhetnek

9.4. A közzétett rajtlistán felsorolt versenyzőkön kívül más versenyző a versenyen nem indulhat.

10. VERSENYÉRTÉKELÉS

10.1. A versenykiírásban meghatározott időben végleges eredményt kell hirdetni.

10.2. A súlyemelő versenyeken az indulók nemenként külön, kor- és súlycsoportokban – összetett eredményük alapján - versenyeznek egymással.

10.3. A versenykiírás rendelkezhet másfajta értékelési módról pl.:

1) csak súlycsoportok szerint – összetett eredmény alapján.
2) Q – pont, (masters esetén Q-master)
3) IWF ROBI pont számítás
4) testsúly (sinclair) szorzó, női szorzó,
5) Masters versenyeken sinclair MM szorzó és Q-master

10.4. A helyezések megállapításakor a nagyobb összetett eredmény (vagy pontszám) kerül előbbre rangsorolásra.

10.5. Azonos eredmény esetén az eredményt előbb teljesítő versenyző végez előrébb.

11. VERSENYEK RÉSZTVEVŐI

11.1. A súlyemelő versenyeken megjelent sportszakembereknek – különös tekintettel az edzőknek, versenybírónak, sportolóknak – mindig a súlyemelő rendezvényhez méltóan kell megjelenni.

11.2. Versenyzők

Súlyemelő versenyen hazai versenyző csak szabályszerűen benevezve, érvényes versenyengedély kártyával, tagsági könyvvel, és sportorvosi igazolással, 6-13 évesek esetén a 6. életévüket már betöltött, de a 13-at még nem betöltött sportoló érvényes „ALKALMAS” sportorvosi minősítéssel indulhat, amennyiben versenyengedéllyel rendelkezik. Betöltött 13 éves kortól sportorvosi igazolásként csak a sportorvos által megadott „VERSENYEZHET” minősítés fogadható el. A leigazolással és átigazolással kapcsolatos szabályokat az MSSZ Átigazolási Szabályzata tartalmazza.

12. KORCSOPORTOK

12.1. Férfiak és nők számára egyformán a következő korcsoportok vannak meghatározva:

1. Felnőtt 21 éves kortól
2. Junior - U20 18 - 20 éves
3. Ifjúsági - U17 16 - 17 éves
4. Serdülő - U15 13= - 15 éves
5. Kölyök - U12 11<= és <13 éves
6. Mini - U10 9<= és <11 éves
7. Szupermini - U8 6<= és <9 éves

Megjegyzés: masters versenyzők 35 év felettiek naptári év alapján (lásd 12.1 8-as pont.)

1) Felnőtt korcsoport

- adott naptári évben betöltött 21 éves kortól,
- súlyemelő versenyeken az emelt súly mértéke szerint versenyeznek. Felnőtt minősítési szinteket és országos csúcsokat érhetnek el. Sportorvosi igazolásuk egy évig érvényes.

2) Junior – U20 korcsoport

- adott naptári évben betöltött 18-20 éves kor,
- súlyemelő versenyeken az emelt súly mértéke szerint versenyeznek. Minősítési szinteket és országos csúcsokat érhetnek el – akár magasabb korcsoportban is,
- Sportorvosi igazolásuk egy évig érvényes.

3) Ifjúsági – U17 korcsoport

   - naptári évben betöltött 16-17 éves kor,
   - súlyemelő versenyeken az emelt súly mértéke szerint versenyeznek. Minősítési szinteket és országos csúcsokat érhetnek el – akár magasabb korcsoportban is,
   - Sportorvosi igazolásuk egy évig érvényes.

4) Serdülő - U15 korcsoport

   - Betöltött 13 éves kortól adott évben 15 éves korig

     (amennyiben a versenyző a verseny napján tölti be a 13-ik születésnapját és emiatt nem rendelkezik „VERSENYEZHET" sportorvosi igazolással U12-es korosztályban elindulhat. Betöltött 13 évvel és érvényes „ALKALMAS" sportorvosi igazolással a születés nap +30 napig U12-es korosztályban indulhat.),
   - súlyemelő versenyeken az emelt súly mértéke szerint versenyeznek. Minősítési szinteket és országos csúcsokat érhetnek el – akár magasabb korcsoportban is,
   - Sportorvosi igazolásuk hat hónapig érvényes,
   - Versenyen 3 hetente indulhatnak.

5) Kölyök - U12-es korcsoport

   - Betöltött 11 éves és a 13 életkorukat még nem betöltött sportolók.
   - A bemutatott gyakorlatok pontozásos rendszerben kerülnek értékelésre (26.6),
   - A bejelentett kezdőfogás után max. 2 kg- mal , a harmadik fogás max. 1 kg- mal emeltethet a versenyző, mindkét fogásnemben az utolsó fogás nem érheti el a versenyző súlycsoportjának 50%-os súlyát,
   - Legalsó súlycsoportban az adott versenyen mérlegelt testsúly kg-ban lefele kerekítve, pluszos súlycsoportban a plusz alatt súlykategóriát kell figyelembe venni,
   - Minősítési szinteket és országos csúcsokat nem érhetnek el. Sportorvosi igazolásuk hat hónapig érvényes,
   - Versenyen 3 hetente indulhatnak.

6) Mini - U10-es korcsoport

   - Betöltött 9 éves és a 11. életkorukat még nem betöltött sportolók,
   - A bemutatott gyakorlatok pontozásos rendszerben, a technikai kivitelezés minősége alapján kerülnek értékelésre. Az IWF 5 kg - os versenyrúddal történő gyakorlat bemutatásával, a bejelentett kezdőfogás után max. 2 kg-mal, a harmadik fogás max. 1 kg-mal emeltethet a versenyző, mindkettő fogásnemben,
   - Minősítési szinteket és országos csúcsokat nem érhetnek el. Sportorvosi igazolásuk hat hónapig érvényes,
   - Versenyen 3 hetente indulhatnak.

7) Szupermini - U8-as korcsoport

- Betöltött 6 éves és a 9 életkorukat még nem betöltött sportolók,
- A bemutatott gyakorlatok pontozásos rendszerben, a technikai kivitelezés minősége alapján kerülnek értékelésre. Az IWF 5 kg - os versenyrúddal történő gyakorlat bemutatásával, a bejelentett kezdőfogás után max. 2 kg- mal, a harmadik fogás max. 1 kg- mal emeltethet a versenyző, mindkettő fogásnemben,
- Minősítési szinteket és országos csúcsokat nem érhetnek el. Sportorvosi igazolásuk hat hónapig érvényes,
- Versenyen 3 hetente indulhatnak.

8) Masters versenyzők

- A legalább 35 éves felnőtt versenyzők Masters versenyeken 12 korcsoportban indulhatnak a Masters szabálykönyv szerint. A magyar Masters súlyemelők hazai és nemzetközi szereplését az MSSZ-en belül működő Masters és Szabadidős Súlyemelő Bizottság szervezi. A Masters korú versenyzők nem Masters versenyeken a felnőtt korcsoportban indulnak.

13. SÚLYCSOPORTOK

13.1. Súlyemelő versenyek rendezése, minősítési szintek és országos csúcsok (kivéve U10 és U12 korcsoport) elérése az alábbi súlycsoportokban lehetséges.

13.2. A versenyző testsúlyának az adott súlycsoport alsó súlyhatáránál nagyobbnak, a felső súlyhatárnál kisebbnek vagy azzal egyenlőnek kell lennie.

13.3. Felnőtt és junior korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	1	60 kg	Nők:	49 kg
	2	65 kg		53 kg
	3	70 kg		57 kg
	4	75 kg		61 kg
	5	85 kg		69 kg
	6	95 kg		77 kg
	7	110 kg		86 kg
	8	+110 kg		+86 kg (felső súlyhatár nincs)

13.4. Ifjúsági korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	1	55 kg	Nők:	45 kg
	2	60 kg		49 kg
	3	65 kg		53 kg
	4	70 kg		57 kg
	5	75 kg		61 kg
	6	85 kg		69 kg
	7	95 kg		77 kg
	8	+95 kg		+77 kg (felső súlyhatár nincs)

13.5. Serdülő korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	1	51 kg	Nők:	41 kg
	2	55 kg		45 kg
	3	60 kg		49 kg
	4	65 kg		53 kg
	5	70 kg		57 kg
	6	75 kg		61 kg
	7	85 kg		69 kg
	8	+85 kg		+69 kg (felső súlyhatár nincs)

13.6. U12 korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	1	39 kg	Nők:	29 kg
	2	43 kg		33 kg
	3	47 kg		37 kg
	4	51 kg		41 kg
	5	55 kg		45 kg
	6	60 kg		49 kg
	7	65 kg		53 kg
	8	70 kg		57 kg
	9	75 kg		61 kg
	10	+75 kg		+61 kg (felső súlyhatár nincs)

13.7. U10 korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	1	35 kg	Nők:	25 kg
	2	39 kg		29 kg
	3	43 kg		33 kg
	4	47 kg		37 kg
	5	51 kg		41 kg
	6	55 kg		45 kg
	7	60 kg		49 kg
	8	65 kg		53 kg
	9	70 kg		57 kg
	10	+70 kg		+57 kg (felső súlyhatár nincs)

13.8. U8 korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	1	31 kg	Nők:	21 kg
	2	35 kg		25 kg
	3	39 kg		29 kg
	4	43 kg		33 kg
	5	47 kg		37 kg
	6	51 kg		41 kg
	7	55 kg		45 kg
	8	60 kg		49 kg
	9	65 kg		53 kg
	10	+ 65 kg		+ 53 kg (felső súlyhatár nincs)

14. A VERSENYZŐK FELSZERELÉSE

14.1. A versenyzők öltözete kiemelt versenyeken súlyemelő versenymez, rövidnadrág és ujjatlan vagy rövid ujjú – nadrágba tűrt – gallér nélküli póló lehet minősítő és egyéb súlyemelő versenyen.

1) Versenymez alatt „elasztikus rövid nadrág” és ujjatlan vagy rövid ujjú gallér nélküli póló viselhető.

2) Az öltözet nem takarhatja a könyököt kivéve az „unitard” öltözetet, mely egy testhez simuló talptól nyakig eltakaró ruhadarab (lehet egy vagy két részes) egyszínű, ami a fölött a versenyző versenymezt visel.

3) Országos Bajnokságokon, kiemelt hazai versenyeken kizárólag a képviselt egyesület színeit, nevét (logóját) hordozó öltözetben lehet felvonulni a bemutatáshoz.

14.2. Viselhető súlyemelőcipő vagy tornacipő, és térd alatt végződő zokni.

1) Lehet magas szárú is, de legyen tartós és szilárd a dobogón.

14.3. Súlyemelő öv az öltözet felett viselhető, szélessége maximum 120 mm lehet.

14.4. Kötés viselhető a csuklón, a térden és a kézfejen.

1) Anyaga fásli, gumírozott fásli vagy bőr -lehet.

2) A kötés szélességében nincs korlátozás.

3) Tilos gumit vagy fáslit a karokon, combon, törzsön és a lábszáron viselni, valamint a combot zsírral vagy olajjal bekenni.

4) Egy testrészen csak egyfajta anyagból készült kötés viselhető.

14.5. Ragtapasz használható, de az ujjon levő az ujjhegyet nem takarhatja. Könyökön 5 cm-es sugarú körben semmilyen tapasz nem viselhető.

14.6. Ujjatlan tenyérvédő kesztyű viselhető, gurtni vagy egyéb segédeszköz használata tilos.

14.7. Nyaklánc viselése tilos. A vállig érőnél hosszabb hajat össze kell fogni.

14.8. Karkötő, kar- és sportóra viselése tilos, pulzus pánt viselése felkaron (könyököt nem takarhatja) és mellkason (mez alatt) engedélyezett

14.9. Fülbevaló ál vonala alá nem lóghat maximum 3cm cm hosszig engedélyezett.

15. VERSENYBÍRÓK

15.1. Súlyemelő versenyeken a verseny levezetését és a szabályok betartását a versenybíróság felügyeli. A versenybírók működési rendjét az MSSZ Versenybíró Működési Szabályzata tartalmazza.

15.2 A versenyjegyzőkönyv csak fotóval együtt érvényes, melyet bemutatáskor versenyzőkkel együtt a versenybírók is szerepelnek rajta. Beküldeni lehet elektronikusan a fotókat a tech@msszinfo.hu-ra

16. VERSENY TECHNIKAI SZEMÉLYZETE

16.1. Az MSSZ által kiemelten támogatott, illetve kiemelt státuszú versenyeken és országos bajnokságokon, az MSSZ technikai rendszerét vagy az MSSZ-nél akkreditált versenyt lebonyolító rendszert kell alkalmazni, melyet technikusi személyzet üzemeltet.

1) A technikusi személyzet 2 főből állhat, személyükről a technikai csoport vezetője köteles írásban tájékoztatni az MSSZ-t a versenyt megelőzően legkésőbb 2 nappal.

2) A technikusi személyzet, a rendszer üzemeltetéséért, ezzel összefüggően a súlyemelő versenyek zökkenőmentes lebonyolításáért felelős, adott versenyen egyéb tevékenységet/versenybíráskodást nem végezhetnek.

16.2. Versenyfelelős:

a verseny rendezője, vagy az általa kijelölt személy, aki irányítja a verseny előkészítő munkálatait, felelős a verseny ideje alatt a tárgyi feltételek (helyiségek, eszközök, nyomtatványok) rendelkezésre állásáért és az alábbi, a rendező által kötelezően biztosítandó technikai személyzet munkájáért.

Operatív feladatok:

1) Kézi jegyzőkönyvvezető biztosítása az MSSZ által rendszeresített jegyzőkönyv vezetésére
2) A versenydobogó tisztántartásához szükséges takarítóeszközök készenlétben tartása a dobogó közelében a szükséges személyzettel.
3) Eredményhirdetési ceremónia lebonyolítása (oklevél kiállítás, éremátadó személyzet biztosítása stb.)

16.3. Lapozók:

1) Verseny lebonyolításához legalább két fő lapozó szükséges, akik sportöltözetben végzik munkájukat az alábbi szempontok szerint:
2) A versenyt abban az esetben lehet elkezdeni, ha a súlyemelő dobogó megfelelően van összeállítva és tiszta állapotban van.
3) Verseny megkezdése előtt (szakítás) valamint a lökés fogásnem versenye előtt meg kell győződni a dobogó megfelelő állapotáról – összeszereltségéről -, biztonságos használhatóságáról és tisztaságáról.
4) A tájékoztatóbíró közlése után szakszerűen és időtakarékosan fellapozzák a súlyt.
5) Ellenőrzik, hogy a kért súly került fellapozásra.
6) A dobogó közepére helyezik a súlyt minden gyakorlat előtt
7) Folyamatosan figyelemmel kísérik a dobogó, a súlyzórúd, valamint a súlyzókészlet állapotát. A magnézium por vagy egyéb szennyeződés eltávolításáról a következő gyakorlat megkezdése előtt gondoskodnak.
8) A súlyzórúd tisztítását drótkefével a dobogón kívül kell elvégezni.
9) Amennyiben a versenyeszközök állapotában olyan gátló körülményt tapasztalnak, amit nem tudnak megszüntetni, azonnal jelzik a versenybíróság elnökének

16.4. Jegyzőkönyvvezetők:

A feladatuk a versenyjegyzőkönyv vezetése, az esetleges csúcshitelesítési jegyzőkönyv kiállítása és ezek aláíratása a versenybíróság tagjaival. Munkájukat a tájékoztatóbíró (szólító) felügyeli. Két egymástól függetlenül dolgozó jegyzőkönyvvezetőre van szükség a versenyeken. Számítógépes jegyzőkönyvvezetés esetén elegendő egy példány kézzel

vezetett (tartalék) versenyjegyzőkönyv. Hivatalos versenyen adminisztratív személy 18 éves kor alatt nem tevékenykedhet.

16.5. Versenyorvos:

A normál és kiemelt versenyeken a rendező felelőssége az esetleg szükséges megfelelő orvosi ellátás biztosítása. Országos bajnokságokon a verseny megkezdésétől (első gyakorlat) a verseny befejezéséig (utolsó gyakorlat) kötelező az orvosi (mentőtiszti) jelenlét biztosítása.

16.6. Egyéb személyzet:

Rendfenntartási, tájékoztatási, számítógépes adatrögzítési és más feladatokra a rendező szerv által meghatározott létszámú személyzet alkalmazható.

17. A VERSENY RENDEZÉS TÁRGYI FELTÉTELEI

17.1. A verseny helyszíne

1) Fedett helyiségben (teremben) és szabadtéren is rendezhető súlyemelő verseny.

2) Országos bajnokság és Kiemelt versenyek csak az MSSZ Technikai Bizottsága által meghatározott méretű teremben rendezhetők.

3) Mindkét esetben elegendő helyet kell a versenydobogó, a bírók és más közreműködők, illetve a nézők számára hagyni. Teremben rendezett verseny esetén legalább 18 fokos hőmérsékletet kell biztosítani.

4) A verseny helyszínét kordonnal kell elválasztani a nézőtértől és a bemelegítő helységtől. A technikai asztal és a versenydobogó között és mellett, a bírók vonalán belül a lapozók és a technikai személyzeten kívül senki nem tartózkodhat. A versenyző edzője (kísérője) csak a technikai asztalig kísérheti a versenyzőt.

17.2. Bemelegítő helyiség

1) A versenyzők számára a bemelegítéshez lehetőleg külön helyiséget, vagy a versenyterem leválasztott részét kell biztosítani.

2) A bemelegítő dobogók szélessége (a súlyzórúddal párhuzamos oldala) legalább 3 m-nek, és a hosszuk legalább 2.5 m-nek kell lenniük.

3) A bemelegítés zavartalan lebonyolítása érdekében a versenyzők létszámának megfelelő legyen a súlyzók (dobogók) száma és a helyiség mérete is kialakítva.

4) A Kiemelt, - Országos Bajnokságokon a bemelegítés helyszínén a versenysúlyhoz hasonló (IWF által szabványosított) tárcsákat és rudakat kell biztosítani a rendezőknek. (min. 5 készlet)

5) Ha nem áll rendelkezésre, akkor az MSSZ raktárából kell kölcsönszerződéssel a versenyfeltételeket biztosítani.

17.3. Mérlegelő helyiség

- A versenyzők mérlegelésére külön helyiséget kell biztosítani. Ha hiteles mérleg (2 db) nem áll rendelkezésre, akkor az MSSZ. raktárából kell kölcsön szerződéssel beszerezni.

17.4. A verseny rendezője köteles nemenkénti öltözőt és meleg vizes fürdőt, és lehetőség szerint szaunázási lehetőséget biztosítani különös tekintettel a korosztályos országos bajnokságokra.

17.5. A támogatott és kiemelt versenyeken a meghívott vendégek részére 5 ülőhellyel rendelkező asztalt kell biztosítani.

18. FELSZERELÉSEK

18.1. Súlyemelő rúd

- Férfi versenyzők számára 20, nők számára 15 kg-os szabványos súlyzó rudat kell biztosítani.
- U8-U12 korosztályban a 2.5 kg és 5 kg-os versenyrudak használhatóak.
- A rudak méreteit az 1. sz. melléklet tartalmazza.

18.2. Szorítók: a tárcsákat rögzítik. Használatuk kötelező.

2.5 kg-os szorítót kötelező használni 20kg-os rúd esetén 45 kg-tól. 15 kg-os női rúd esetén 40 kg-tól- A versenyzők és a technikai felszerelés védelme érdekében műanyag szorító használható az ennél kisebb súlyoknál. biztosítva a kisebb kezdősúlyok biztonságos és szabályos összeállítását, végrehajtását.

18.3. Súlyzótárcsák: az alábbi súlyok használhatók:

25 kg	piros	2,5 kg	piros
20 kg	kék	2 kg	kék
15 kg	sárga	1,5 kg	sárga
10 kg	zöld	1 kg	zöld
5 kg	fehér	0,5 kg	fehér

A legnagyobb átmérőjű tárcsák mérete 450 mm, ezek gumi vagy műanyag borításúak. A tárcsákon jól látszódjon a súlyuk, kg-ban kiírva.

18.4. Amennyiben a rúdon csak 450 mm-nél kisebb átmérőjű tárcsák vannak, azaz a súlyt a normálisnál alacsonyabb szintről kellene elemelni, alkalmazható olyan alátét (bak, tőke), amely használatával a dobogó szintjétől kb. 225 mm-re kerül a rúd középvonala. Felülete legalább 30x30 cm-es gumiborítású legyen, lehetőleg legurulás gátlóval ellátva.

18.5. A versenydobogó

1) A versenydobogó minden oldala 4 méter hosszú, magassága 50-100 mm lehet. Anyaga fa vagy más – nem csúszós – anyag legyen. Ha színe megegyezik a padlóéval, akkor a szélén 5 cm vastagságú - más színű - jelölőcsíknak kell lennie. Lehetnek rajta gumiszőnyegek, de maximum 1 cm-re emelkedhetnek ki a környezetükből. A két gumiszőnyeg távolsága 1 méter legyen. A dobogó körül 1 méternyi szabad területet kell hagyni. Normál területi versenyeken a talajjal egyszintű dobogó 4x4 méteres, jól látható 5 cm színes ragasztócsíkkal történő körbe jelölése is elfogadott. A szalag belső oldala határolja körbe a 4x4 méteres területet. Az így kijelölt terület elülső és hátsó vonalában párhuzamosan legalább 1 méter szabad területet kell biztosítani.

2) Amennyiben a dobogó emelvényre kerül, annak magassága maximum 1 méter lehet, mérete minimum 10x10 méter legyen. Az emelvény elején – legalább 2,5 méternyire a versenydobogótól, és végén – legalább 2 méternyire a dobogótól maximum 20x20 cm vastag legurulás gátló akadályt kell építeni.

18.6. A mérleg

1) A súlyemelő versenyeken alkalmazott mérlegeknek 200 kg-ig terjedő súly mérésére kell alkalmasnak lenniük, legalább 100 g pontossággal. A mérleg hitelesítése nem lehet egy évnél régebbi.

2) Lehetőleg két azonos típusú mérleget kell biztosítani. Amennyiben nincs a versenyzők számára próbamérleg, akkor ők a mérlegelési helyiségben levő mérleget használhatják próbamérésre, de csak a hivatalos mérlegelési időn kívül. Országos és kiemelt versenyeken próbamérleget biztosítani kötelező.

18.7. Óra a felkészülési idő mérésére

1) Az időmérő óra lehet számítógép vagy bírói lámparendszer által üzemeltetett, illetve különálló készülék is. Az idő múlását mutatni kell a versenyteremben (jól láthatóan a versenyző számára), valamint a bemelegítő helyiségben is.

2) Egy perc esetén a 30., illetve két perces felkészülési idő esetén a 90. mp-ben is kell figyelmeztető hangjelzést adnia a készüléknek.

3) Az időmérő órának legalább 15 percig kell tudnia mérni a perceket.

18.8. Bírói lámparendszer

1) programvezérlésű vagy egyszerű lámparendszer is használható. Lámparendszer hiányában javasolt felszerelés a piros és fehér zászló vagy jelzőtárcsa.

18.9. A verseny nyomtatványai

1) A többi felszereléshez hasonlóan a nyomtatványokról is a verseny rendezője köteles gondoskodni. Ezek a következők:

   - Mérlegelési jegyzőkönyv

- Verseny jegyzőkönyv
- Versenybíróság elnökének jelentése
- Csúcshitelesítési jegyzőkönyv
- Sportorvosi engedélyek érvényessége

A verseny végén a kitöltött és aláírt nyomtatványokat át kell adni a versenybíróság elnökének, aki azokról 5 munkanapon belül köteles legalább másolatot (szkennelve, vagy fényképezve), de 7 munkanapon belül köteles az eredeti jegyzőkönyvet eljuttatni az MSSZ Technikai Bizottságához.

18.10. Magnézium és gyanta legyen a versenydobogó közelében, legalább magnézium a bemelegítő helyiségben. A rúd és a dobogó tisztításához szükséges eszközök álljanak a lapozók rendelkezésére.

18.11. Hangosítás: javasolt, amennyiben másképp nem lehet hallani a szólítót a versenyteremben és a bemelegítő helyiségben.

18.12. Információk jelzése: javasolt felszerelés még valamilyen kijelző a soron következő gyakorlat adatainak jelzésére, illetve az eredmények megjelenítésére.

18.13. Kiemelt versenyeken a bemelegítő helységben is biztosítani kell megfelelő technikai háttérrel a felkészülő versenyzők elektronikus tájékoztatását a verseny menetéről.

18.14. Versenydíjak a versenykiírás szerint.

Kiemelt versenyen a győzteseknek minimum 25 cm magas kupát kell a rendező részéről biztosítani.

18.15. Asztalok, székek a versenybírók, a zsűri, a szólító és a jegyzőkönyvvezetők részére. A középbíró asztala kiemelt státuszú versenyeken és országos bajnokságokon, 4 méter távolságra legyen a dobogó elülső részétől, az oldalbírók asztala a középbíróéval egy vonalban, tőle 3-4 méterre helyezkedjen el.

19. VERSENY MENETE

19.1. Technikai értekezlet

Nagyobb – elsősorban nemzetközi – versenyek előtt kell technikai értekezletet tartani. Itt lehet a nevezéseket véglegesíteni (súlycsoport, nevezési összetett eredmény), itt történik meg a versenyzők sorsolása és az esetleges csoportbeosztása (A-B-C csoportra bontás azonos súlycsoporton belül: nevezési eredmény és sorszám alapján). Technikai értekezlet tartásáról a versenykiírás rendelkezik.

19.2. Mérlegelés

1) A mérlegelés a verseny kezdete előtt 2 órával kezdődik és 1 óra hosszan tart.

2) Résztvevők: A mérlegelő helyiségben csak a versenybíróság elnöke, a három versenybíró, az orvos, illetve a versenyzők és edzőjük tartózkodhatnak.

3) Sorrend:

   - Amennyiben a verseny előtt volt technikai értekezlet, akkor az ott húzott (sorsolt) sorszámok alapján.
   - Számítógépes versenyrendszer használat esetén a program automatikusan generált sorrendet szükséges alkalmazni.
   - Egyéb esetben a rajtlista szerinti sorrendben szólítják mérlegeléshez az indulókat.
   - Ha a versenyen nincs rajtlista, akkor egyesületenként (csapatversenyen csapatonként) történik a versenyzők szólítása.

   A szólításkor nem jelentkezett versenyzők a rajtlista vagy az összes egyesület szólítása után mérlegelhetnek a mérlegelés befejezéséig.

4) A mérlegelés vége után már csak a versenybíróság elnökének engedélyével lehet leméri az elkésett versenyzőket, amennyiben megállapítható, hogy a késés oka nem fogyasztás volt. Az első szakítógyakorlat megkezdése után már semmilyen indokkal nem mérlegelhető versenyző.

5) Ellenőrizni kell a versenyző tagsági könyvét, sportorvosi igazolását és a versenyengedély kártyáját.

6) Versenyen csak érvényes sportorvosi igazolással lehet részt venni.

7) Országos bajnokságokon és kiemelt versenyeken a versenyzőknek abban a ruházatban kell mérlegelniük melyben versenyezni fognak , nem viselhetnek cipőt, zoknit, vagy egyéb lábbelit a mérlegelés alatt (alsóneműben, vagy meztelenül nem lehet mérlegelni). Területi minősítő versenyeken póló és rövid nadrág is elfogadható. Kötelező a mérleg közepére állni!

   A mérlegelő bírók által, a mezben mért testsúly a regisztrálandó versenyzői testsúly a mérlegelési jegyzőkönyvben. A sportoló mezben mért testsúlya max. 250 grammal haladhatja meg a végleges nevezési súlycsoport felső határát kiemelt versenyeken és országos bajnokságokon! Ebben az esetben a regisztrált testsúly a végleges rajtlistában szereplő súlycsoport felső határa. A versenyző a területi minősítő versenyeken meghatározhatja, hogy a feljebbi vagy az eggyel alacsonyabb súlycsoportban indul el a helyszínen.

   Példa: minősítő versenyeken 75,1 kg-al lehet indulni férfi 75 kg-ban és 85 kg-ban is.

   Példa: Kiemelt versenyen és országos bajnokságokon férfi 85 kg-ba történt végleges nevezés esetén max. 85,25 kg lehet a testsúlya a versenyzőnek a mérlegeléskor és csak 85 kg-ban indulhat.

8) Abban az esetben, ha a nevezéskor meg kellett adni a súlycsoportot - többször is mérhetnek, amíg a megadott súlycsoport határain belülre nem kerülnek a mérlegelési

időn belül. Normál versenyeken, ha a megadott súlycsoportnál nagyobb a testsúlyuk, indulhatnak eggyel magasabb súlycsoportban is. A kiemelt versenyeken és korosztályos – serdülő, ifjúsági, junior, felnőtt, diákolimpia, egyetemi, illetve masters – országos bajnokságokon - a végleges rajtlista közzététele után – súlycsoportváltás a mérlegelésnél nem lehetséges. A végleges rajtlista elkészülte előtt – a korábban benevezett súlycsoport - le és felfelé egyaránt módosítható.

9) Amennyiben a versenyző nem tudja karját teljesen kinyújtani és emiatt nem képes a versenygyakorlatokat szabályosan végrehajtani, ezt minden gyakorlat megkezdése előtt felmutatott karral jeleznie kell a versenybíróknak, mert ennek hiányában a hajlított karral befejezett gyakorlat nem ítélhető jónak.

10) Amennyiben nem volt technikai értekezlet, ahol a versenyzők sorszámot kaptak, úgy a mérlegeléskor kell erről gondoskodni. A versenyzők sorszámot húznak, vagy számítógép által generált számot kapnak.

11) A versenyző edzőjének a mérés után meg kell adnia a kezdősúlyokat. Ez – serdülő vagy nagyobb korcsoportnál – nem lehet kisebb, mint 26 kg férfiaknál, illetve 21 kg nőknél.

12) Ha egy súlycsoport versenyét – a nagy létszám miatt – több csoportban rendezik (A-B csoport, erősorrend alapján) és a versenykiírás is úgy rendelkezik, alkalmazható a 20 kg-os szabály: a kezdősúlyokból adódó összetett eredmény nem lehet kevesebb, mint a nevezési összetett eredmény mínusz 20 kg.

13) A mérlegelésről jegyzőkönyvet kell készíteni, amelybe a súlyhatáron áteső méréseket is be kell jegyezni. A mérlegelés zártkörű, az adatokat csak a mérlegelés lezárása után lehet nyilvánosságra hozni.

14) A kézzel vagy géppel vezetett mérlegelési jegyzőkönyvet alá kell íratni a versenybíróság elnökével, a három versenybíróval és a versenyorvossal.

15) Próbamérés: Ha a versenyen csak a mérlegelő helyiségben van mérleg, akkor a próbaméréseket is azon végezhetik a versenyzők, de csak a hivatalos mérlegelési időn kívül. Két azonos típusú mérleg megléte esetén csak az arra kijelölt mérleget használhatják próbamérésre a versenyző.

20. BEMUTATKOZÁS

20.1. A verseny előtt 15 perccel minden indulónak részt kell vennie a bemutatáson. Kor- és súlycsoportonként, sportöltözetben kell bevonulniuk és a dobogó mögött felsorakozniuk. A tájékoztató bíró (szólító) mutatja be őket, majd a versenybíróság elnökét és a versenybírókat.

Kiemelt versenyeken, ill. Országos Bajnokságokon, az a versenyző - aki hivatalos időben lemérlegelt, de nem jelenik meg a versenyzők bemutatásán - távolmaradásának okát a bevonulás előtt nem jelzi a versenybíróság elnökénél, kizárható a versenyből!

A versenybíróság elnöke, saját hatáskörében mérlegeli a távolmaradás indokoltságát, mely csak rendkívüli lehet, és v.b. elnöki engedélyhez kötött!

Az engedély nélküli távolmaradás - ill. annak utólagos közlése – a versenyből való kizárást vonja maga után!

21. SZÓLÍTÁS

21.1. Minden gyakorlat előtt a tájékoztató bíró (szólító) bemondja a súly nagyságát, majd a következő versenyző nevét, egyesületét, a kísérlet számát és az esetleges két perces pihenőidőre is felhívja a figyelmet. Végül bemondja a szólított versenyző után következő nevét is.

21.2. A szólítási sorrendet a következő szempontok alapján kell megállapítani:

1) A súly nagysága – kisebb súlyon előbb végzik a gyakorlatot, mint a nagyobbon.

2) (Azonos súlyon) A fogás (kísérlet) száma - alacsonyabb fogásszámmal mindig előbb jönnek a súlyra, mint a magasabbal. (pl. ha valaki rontott első fogás után javít, második fogásával előbb következik, mint akinek harmadik fogása lenne ugyanazon a súlyon)

3) Első fogások esetén:

   - (Azonos súlyon, azonos fogásszámnál) Súlycsoport - az alacsonyabb súlycsoportúak előbb következnek, mint a magasabbak.

   - (Azonos súlyon, azonos fogásszámnál, azonos súlycsoport esetén) Sorszám – az alacsonyabb sorsolt (húzott) sorszámú versenyző előbb következik, mint a magasabb sorszámú.

4) Második és harmadik fogás esetén:

   - (Azonos súlyon, azonos fogásszámnál) Előző gyakorlat ideje – aki régebben végezte előző gyakorlatát, az előbb jön ki a súlyra.

22. SÚLY FELRAKÁSA (LAPOZÁS)

22.1. A verseny elején a legkisebb kezdősúlyt kell felrakni a súlyzórúdra (fellapozni). Versenyközben mindig a szólító bemondása alapján kell a következő súlyt fellapozni. Amennyiben a felemelendő súly nem éri el női súlyzórúd használatánál a 40 kg-ot, férfi súlyzórúd használatánál a 45 kg-ot, és a helyszínen nincs 450 mm átmérőjű 5 illetve 2,5 kg-os úgynevezett „technikai tárcsa" a 18.4. pontja szerint lehet eljárni. Női súlyzórúd használatánál 40 kg-tól, férfi súlyzórúd használatánál 45 kg-tól alapsúlyként minimum 450 mm átmérőjű 10 kg-os versenytárcsák alkalmazhatók.

22.2. A tárcsák felrakásakor alapszabály, hogy belül legyenek a nehezebbek, kifelé pedig a könnyebbek következzenek sorban, és a belső tárcsa felirata befelé legyen, míg az összes többié kifelé. A kívánt súlyt a rendelkezésre álló tárcsákból a legnagyobbakkal kell fellapozni. (pl. 125 kg: 25+20+5 kg helyett 2x25 kg-os tárcsával). Szorító használata kötelező. A 2; 1,5; 1; 0,5 kg-os tárcsák a szorítón kívül is fellapozhatók, de csak 1 pár gyakorlatonként

22.3. A versenyző vagy edzője kérheti a fellapozott súly igazítását.

23. IDŐMÉRÉS

23.1. Óra indítás: A szólítás illetve a súly fellapozása (amelyik később fejeződik be) után kell az órát elindítani.

23.2. Felkészülési idő: a versenyzőnek egy perc felkészülési ideje van a gyakorlat megkezdéséig. Ha közvetlenül önmaga után következik – és közben nem volt más szólítva (és az óra elindítva), akkor két perc felkészülési (pihenő) ideje van. Egy perc esetén a 30. másodpercnél (2 perc esetén a 30. és 90. másodpercnél) hangjelzést kell adnia az időmérőnek. A gyakorlat megkezdése előtti súlyzó tisztítás/igazítás, dobogó takarítás, egyéb technikai szünet ideje alatt meg kell állítani az órát.

23.3. Óra leállítás: amint a versenyző megkezdi a gyakorlatot (a súlyzó elemelkedik a talajtól), meg kell állítani az órát. Amennyiben a súlyzó rúdja nem éri el a térd magasságát és a versenyző a súlyt visszateszi a dobogóra, az időmérést folytatni kell. Ebben az esetben a versenyző a hátralevő idején belül újra megkezdheti a gyakorlatot. Ha a gyakorlat megkezdése nem történik meg a 60. (vagy a 120.) másodpercig, akkor az időmérőnek hosszabb hangjelzést kell adnia és a gyakorlatot befejezettnek és rossznak kell értékelni.

24. SZAKÍTÁS

24.1. A súlyzót lefelé fordított tenyérrel, tetszés szerinti fogással kell megfogni, majd egy lendülettel kell fej fölé emelni a karok teljes kinyújtásáig. A gyakorlat végrehajtható terpesszel (helyből), beüléssel vagy ollózással.

24.2. A súlyzónak folyamatosan mozognia kell a fej fölé emelés alatt. Közben a rúd hozzáérhet a sípcsonthoz, illetve csúszhat a combon és az ölön, de a fejet nem érintheti.

24.3. A felemelt súlyzót a le-jelzésig mozdulatlanul kell tartani, nyújtott karokkal és lábakkal, egyvonalban levő lábfejekkel.

24.4. A szakítógyakorlatok után szünetet kell tartani. A szünet normál esetben 10 perc, rendkívüli esetben (időcsúszás) a versenybíróság elnöke a szünetet 5 percre csökkentheti

25. LÖKÉS

25.1. A felvétel

1) A súlyzót lefelé fordított tenyérrel, tetszés szerinti fogással kell megfogni, majd egy lendülettel kell a vállakra, kulcscsontokra helyezni. A felvétel végrehajtható terpesszel (helyből), beüléssel vagy ollózással. Beüléses felvétel esetén a könyök nem érintheti a térdet.

2) Emelés alatt a súlyzónak folyamatosan mozognia kell a vállra helyezésig. Közben a rúd hozzáérhet a sípcsonthoz, illetve csúszhat a combon és az ölön.

3) A végleges elhelyezés előtt a rúd nem érintheti máshol a mellkast.

4) A felvétel befejezésénél a lábak nyújtottak, a lábfejek egyvonalban helyezkednek el.

25.2 A kilökés

1) A kilökés előtt a versenyző és a rúd mozdulatlan helyzetben van (tilos a súlyzó szándékos meglengetése). A térdek behajlításával és gyors kinyújtásával kell a súlyzót a fej fölé lökni. A kilökés végezhető szétugrással/terpesszel (helyből), beüléssel vagy ollózással.

2) A kilökés előtt szabad a súlyzót a vállon mozdítani, igazítani, közben fogást/fogásszélességet változtatni, de a kilökést megkísérelni csak egyszer lehet.

3) A kilökött súlyzót a le-jelzésig mozdulatlanul kell a fej fölött tartani, nyújtott karokkal és lábakkal, egyvonalban levő lábfejekkel.

26. GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA

26.1. A GYAKORLAT MEGKEZDÉSE

1) A gyakorlatokat a középbíróval szembefordulva kell megkezdeni, azonban a gyakorlat befejezése más testhelyzetben is lehet szabályos.

2) Amennyiben a súlyzó rúdja elérte a térdmagasságot, a gyakorlat megkezdettnek számít. Térdmagasság alatti emelés, majd a dobogóra visszarakás nem számít rontott gyakorlatnak, a versenyző újra próbálkozhat.

3) Amennyiben a versenyző nem tudja könyökét teljesen kinyújtani, akkor a dobogóra lépéskor jeleznie kell ezt a versenybíróknak, mert ennek hiányában a hajlított karral befejezett gyakorlat nem ítélhető jónak.

4) A gyakorlat végrehajtása közben a rúd a fejet (hajat) sem érintheti, az rossz gyakorlatnak minősül. A fejen viselt bármi (pl. sapka) a versenygyakorlat végrehajtása közben a fej részének minősül.

26.2 Szabálytalan mozdulatok mindkét fogásnemnél:

1) Elhúzás közbeni megállás (függésből elhúzás).

2) Gyakorlat végrehajtása közben a talpakon kívül más testrész is érintkezik a talajjal.

3) Gyakorlat befejezése nyomással, vagy nem teljesen nyújtott karok a gyakorlat végén.

4) Már kinyújtott karok behajlítása/újra kinyújtása visszaálláskor vagy a gyakorlat végén.

5) A versenyző talpa a 4x4 méteres területen kívülre kerül bármilyen mértékben.

26.3 A súlyzó letétele

1) Le-jelzésre a versenyzőnek úgy kell maga előtt a dobogóra visszaejteni a súlyzót, hogy legalább vállmagasságig kísérje azt a kezével. Kísérés nélküli ledobás, hát mögött leejtés, vagy a dobogó mellé ejtés (kivéve, ha előbb mindkét oldalon a tárcsák érintkeznek a dobogóval) érvénytelen gyakorlatot jelentenek. Szintén rossz a gyakorlat a súlyzó le-jelzés előtti ledobásakor.

2) Alátét (bak, tőke) illetve úgynevezett technikai tárcsák 2,5 kg, 5 kg (450 mm átmérőjű) tárcsák használata esetén a súlyzót nem szabad ledobni, vissza kell tenni az emelvényre, illetve a talajra. Ezen esetekben a súlyzó szándékos ledobása figyelmeztetéssel és a gyakorlat elvételével jár!

26.4 Bírói jelzések

1) A le-jelzést szabályos gyakorlatnál a gyakorlat végén akkor kell megadni, amint a versenyző mozdulatlan, azaz uralja a súlyt.

2) Ha nincs a versenyen programvezérlésű bírói készülék, akkor a le-jelzést a középbíró adja, bírói lámparendszer esetén hang és fényjelzéssel, annak hiányában „le” szóval és lefelé irányuló karmozdulattal. Ilyenkor a bíróknak az értékelést a súlyzó lerakása után kell megtenniük.

3) Lámpa, zászló, tárcsa használata esetén a piros a rossz gyakorlatot, a fehér a jó gyakorlatot jelzi. Ezek hiányában a kéz feltartása a jó, a kéz lefelé tartása a rossz gyakorlatot jelenti.

4) A gyakorlatot a többség döntése alapján kell jónak vagy rossznak értékelni, amit a tájékoztató bírónak be kell mondania.

5) Ha egy bíró tévedésből helytelen jelzést adott, kézfeltartással és hanggal kell azt jeleznie.

6) A gyakorlat közben észrevett súlyos hibát az oldalbíróknak azonnal - kézfeltartással - kell jelezniük. Ha két oldalbíró jelez, vagy ha egy oldalbíró jelez hibát, és a középbíró is észleli azt (a hibát), akkor a középbírónak azonnal le kell állítania gyakorlatot. Ezt

az indokolja, hogy ne fárasszák a versenyzőt egy biztosan rossz gyakorlat felesleges befejezésével.

7) Amennyiben műszaki hiba vagy bármilyen zavaró ok miatt nem látható vagy hallható a le-jelzés, a középbírónak hangos szóval és lefelé irányuló karmozdulattal kell azt a versenyző felé jeleznie. A középbíró akadályoztatása estén (pl. rosszullét) a le-jelzést az egyik oldalbírónak kell megadnia.

26.5 Bírói jelzések program vezérelt bírói készülék használatánál

1) Programvezérlésű bírói készülék használatakor a jó gyakorlat esetén a bíróknak a súly letétele előtt - amikor a versenyző már mozdulatlan - kell a fehér gombot megnyomni. Ha mégis érvénytelen lesz a gyakorlat (pl. le nem kísérés, hátul ledobás, dobogó mellé ejtés miatt), akkor a le-jelzés után 3 másodpercen belül megkell nyomni a piros gombot.

2) Befejezett, de rossz gyakorlat esetén a súlyzó letétele előtt kell a piros gombot megnyomni. A döntés megváltoztatására ilyenkor is a le-jelzés utáni 3 mp áll rendelkezésre.

3) Gyakorlat közbeni hiba esetén azonnal meg kell nyomni a piros gombot.

4) Amennyiben már legalább két bíró egyforma gombot nyomott, a készülék lejelzést (hang és fényjelzést) ad. A lámpák csak mindhárom bíró értékelése után gyulladnak ki.

26.6 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.

A pontozás szabálya:

	Szakítás	Lökés
5	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	1 hiba (súly ledobása is)	
3	2 hiba vagy helyből szakítás és helyből felvétel	
2	3 hiba (szabályos gyakorlat 3 vagy több hibával)	
1	A súlyt szabálytalan mozdulattal emelte fel. (pl: megáll a súly dobásnál, belenyomás történt, könyök érinti a térdet)	
0	Nem befejezett gyakorlat	

27. KÖVETKEZŐ SÚLY KÉRÉSE

27.1. Rontott gyakorlat után a versenyző javíthat ugyanazon a súlyon, vagy magasabb súlyra is mehet. Jó gyakorlat után csak magasabb súlyt lehet kérni. Az emeltetés 1 kg vagy annak többszöröse lehet. (Első és második fogás után egyaránt lehet 1 kg-os emeltetést kérni).

27.2. A következő fogásra kért súlyt a versenyző edzőjének a szólító asztalnál kell bejelentenie.

Ha ez nem történik meg, a szólító rontott gyakorlatnál ugyanarra a súlyra, jó gyakorlatnál 1 kg-mal nagyobb súlyra fogja szólítani a versenyzőt. (automatikus emeltetés).

27.3. Visszalépés: a versenyző a hátralevő fogásaitól visszaléphet, akár az első fogás megkezdése előtt is (pl. sérülés miatt). Szakításban visszalépés vagy kiesés esetén lökésben még elindulhat, vagy a lökéstől való visszalépést is be kell jelentenie, de a lökés eredménye országos csúcsként nem hitelesíthető. A bejelentett visszalépési szándék nem vonható vissza. A visszalépést a szólítónak be kell mondania.

28. EMELTETÉS

28.1. A mérlegelésnél bemondott kezdősúly, illetve a 2-3. fogásnál kért súly módosítására a versenyző edzőjének egyaránt 2-2 alkalommal van lehetősége. Kiemelt versenyeken – írásban - a tájékoztató bíró (szólító) asztalán elhelyezett személyi emeltetési kártyán kell a módosítást bejelenteni.

28.2. 1 perc felkészülési idő esetén az első 30 másodpercben van lehetősége az automatikus (1 kg) emeltetés módosítására legfeljebb kétszer.

Két perc felkészülési idő esetén az önmaga után következő versenyzőnek vagy edzőjének az újra szólítást követő első 30 mp-ben! bejelentéssel el kell fogadnia az automatikus emeltetést (1 kg). Ebben az esetben még 90. mpig van módosítási lehetőség felfelé. A bejelentés elmaradása esetén a 30. mp elteltével az automatikus (1 kg) emeltetéssel kell végrehajtani a gyakorlatot a rendelkezésre álló időn belül. További módosítási lehetőség nincs.

Rontott gyakorlat után automatikus (1 kg) emeltetés nincs. Az újra szólítást követő első 30 mp-ben bejelentéssel meg kell erősíteni a javítást. Ebben az esetben ugyanúgy mint a jó gyakorlat után a 90. mp-ig módosítható a súly még kétszer felfelé. A bejelentés elmaradása esetén a 30. mp után a súly nem módosítható.

28.3. Amennyiben automatikus emeltetetés történt és már szólították a versenyzőt, más súly kérése első emeltetésnek számít, tehát már csak egy emeltetésre van lehetőség.

28.4. Amennyiben súlymódosításkor kisebb súlyt kér a versenyző mint előzőleg, akkor az utolsó szólításhoz képest kell azt elbírálni: a szólítási szabályok szerint betehető-e azután - a sorrendbe a kért súly. (Pl. 100 kg-on második fogásra szólítottak már valakit: nem kérhető 100 kg-ra visszavétel első fogás esetén. Második fogás esetén kérhető, ha a szólítottnál később végezte a kezdőfogását. Harmadik fogás esetén kérhető.) A már szólított (az órát elindították számára) versenyző nem kérhet súlycsökkentést, csak növelést.

28.5. Ha a súlymódosítás már a szólítás után (a felkészülési idő első 30 másodpercében) történt, az órát meg kell állítani, majd a lapozás befejeztével a leállás idejétől kell az időmérést folytatni.

28.6. Amennyiben az önmaga után következő „A” versenyző súlymódosítása miatt másik „B” versenyzőt szólítanak, de az óra elindítása után „B” versenyző is emeltet, emiatt „A” versenyzőt szólítják újra önmaga után, neki már csak 1 perc felkészülési ideje van.

29. TÉVES LAPOZÁS VAGY BEMONDÁS

29.1. Téves lapozás esetén, ha a gyakorlat sikertelen volt, automatikusan (kérés nélkül) kap a versenyző egy újabb kísérletet az általa eredetileg kért súllyal.

29.2. Sikeres gyakorlat esetén – akár több vagy kevesebb volt a súly a kértnél, ha a súlyzón a versenyző elfogadhatja a súlyzón levő súllyal a gyakorlatot, a rosszul felrakott kg kerül a jegyzőkönyvbe.

29.3. Ha emelés közben változik a súly nagysága (lecsúszik valami a rúdról), vagy külső tényező (áramszünet, nézők stb.) akadályozta a versenyzőt az emelésben, akkor újabb kísérletet kap a versenyző.

29.4. Ha egy versenyző kimaradt a szólításból – pedig szabályosan bejelentkezett, akkor akár a súly csökkentése mellett is, haladéktalanul (a már szólított versenyző után) a kért súlyra kell őt szólítani.

30. HELYEZÉSEK KISZÁMÍTÁSA

30.1 A sorrend a következőként alakul ki:

1) a nagyobb eredmény kerül előbbre
2) azonos eredmény esetén: fogásnemenként az a versenyző végez előrébb, aki előbb teljesítette ugyanazt a súlyt.
3) azonos eredmény esetén: az összetett eredményeknél az a versenyző végez előrébb, aki a lökésben előbb érte el ugyanazt az összteljesítményt.

30.2 Ha egy súlycsoport versenyét több csoportban (A-B) rendezik, az eredményhirdetés szempontjából ügy kell tekinteni, mintha egy verseny lett volna, és azonos összetett eredmény esetén a lökésgyakorlatok súlya, a kísérlet száma, illetve a húzott sorszám alapján kell kiszámolni melyik versenyző fejezte volna előbb be a versenyt.

1) azonos eredmény esetén az végez előrébb, akinek kisebb a lökés eredménye.
2) ha a lökés eredmények is egyenlők, akkor az végez előrébb, akinél a legjobb lökés-gyakorlat fogásszáma alacsonyabb.
3) ha a legjobb lökések fogásszáma is azonos, akkor az kerül előbbre, akinek az előző lökés kísérlete (amennyiben volt) alacsonyabb súlyon történt.
4) ha az előző lökés kísérletek is azonos súlyon történtek, akkor az kerül előbbre, akinek az azt megelőző lökés kísérlete (amennyiben volt) alacsonyabb súlyon történt.
5) ha ez is egyezik, akkor a kisebb sorszámú (sorsolt vagy húzott sorszám) versenyző végez előrébb. (példa: 2. sz. melléklet)
6) U8-U12 korosztályban azonos pontszám esetén a fiatalabb versenyző végez előrébb.

30.3 A szakításban vagy lökésben kiesett (három fogásából egyik sem volt sikeres) versenyzőnek nem lesz összetett eredménye. Amennyiben kiemelt versenyen a versenyzőnek nem volt érvényes szakító fogása a lökést nem kezdheti meg.

31 EREDMÉNYHIRDETÉS

1) A verseny után a tájékoztató bíró (szólító) hirdeti ki az eredményt. Egyéni versenyen az első három helyezett, csapatversenyen az első három csapat kapitánya áll fel a győzelmi dobogóra.

2) Az érmek kiosztását a bronzzal kezdik, majd az ezüst és az arany következik.

3) A versenyzőknek sportöltözetben kell megjelenniük.

4) A versenybíróknak az eredményhirdetés alatt a helyükön kell maradniuk.

5) A verseny után az arra kiválasztott versenyzőknek kötelező a doppingvizsgálaton részt venniük. A vizsgálattal kapcsolatos szabályokat a hatályos dopping szabályzat tartalmazza.

32 BÜNTETÉSEK

1) A szabályt szegőkre az MSSZ Elnökségi határozatai, MSSZ Etikai Bizottság és az MSSZ Fegyelmi Bizottság döntése a mérvadóak.
2) Sportszerűtlenül viselkedő versenyzőket első alkalommal figyelmeztetni kell, ismétlődés esetén ki kell zárnia a versenyből, ez a versenybíróság elnökének a feladata.

3) Tettlegesség vagy a versenybírók szidalmazása esetén a versenyzőt azonnal ki kell zárni a versenyből, ez a versenybíróság elnökének a kötelessége.

4) A verseny egyéb résztvevőit sportszerűtlen magatartás esetén figyelmeztetni kell, majd ismétlődés esetén el kell távolítani a verseny helyszínéről.

5) A versenybíróság elnökének a helyszínen meghozott büntető intézkedéséről jelentést kell írni.

6) A versenyjegyzőkönyv beküldésének a 18.9 pontjában megjelölt határidejének elmulasztása a teljes verseny érvénytelenítését vonja maga után.

7) A szabályoknak megfelelni nem tudó versenyzők eredményei törlésre kerülnek. A többi versenyző eredménye érvényes marad. A szabálytalanul induló versenyző edzője, és a versenybírók figyelmeztetésben vagy elmarasztalásban részesíthető.

33 ORSZÁGOS CSÚCSOK

1) Országos csúcsokat férfi és női – felnőtt, junior, ifjúsági és serdülő korcsoportban – az összes súlycsoportban tart nyilván az MSSZ Technikai Bizottsága. A felállított csúcs magasabb korcsoportban is új csúcsnak számít, de magasabb súlycsoportban nem.

2) Az új csúcs akkor érvényes, ha az addigi csúcsot legalább 1 kg-mal túlszárnyalja. Ha valaki az érvényes csúccsal azonos súlyt emelt, az csak csúcsbeállítást jelent, még a csúcstartóénál könnyebb testsúly esetén is.

3) Országos csúcsot csak kiemelt versenyeken lehet elérni: ezek a hazai kiemelt versenyek és olyan nemzetközi versenyek, ahol MSSZ által delegáltan (válogatottként) indult a versenyző.

4) Az országos csúcsokról csúcshitelesítési jegyzőkönyvet kell kiállítani, melyet a verseny után 72 órával az MSSZ Technikai Bizottságához el kell juttatni. A rekord hitelesítését ezután végzi el az MSSZ. Külföldön elért csúcsok esetén a csúcshitelesítési jegyzőkönyvet az MSSZ Technikai Bizottsága állítja ki.

5) Az aktuális országos csúcsokat közzé kell tenni.

34 ÓVÁS, FELLEBBEZÉS

1) Súlyemelő versenyen a gyakorlatok elbírálása ellen nem lehet óvást benyújtani.

2) Szabálytalan indulással, nevezéssel kapcsolatos óvást a mérlegelés befejezése után lehet benyújtani a versenybíróság elnökéhez. Ilyenkor az óvást a verseny kezdetéig meg kell tárgyalni és az eredményt kihirdetni.

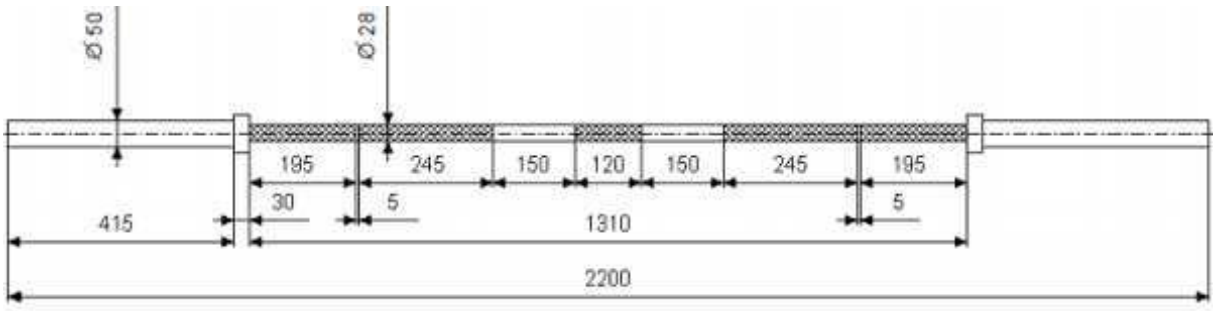
3) Egyéb esetekben a benyújtott óvásokat lehetőleg a verseny befejezéséig, ha ez nem megoldható, akkor 15 napon belül kell kivizsgálni.

4) Óvást csak írásban lehet benyújtani.

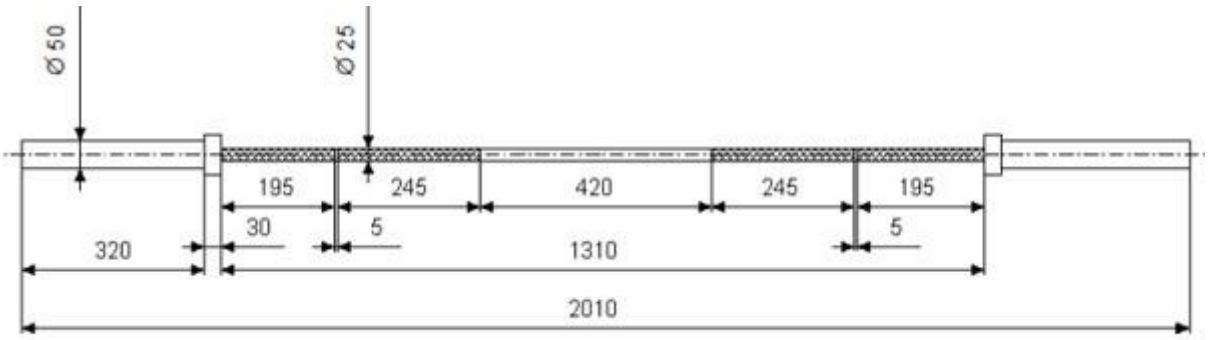
1. SZ. MELLÉKLET

A szabványos súlyzó rúd méretei

Férfi rúd:



Női rúd:



2. SZ. MELLÉKLET

Helyezések megállapítása A-B csoport esetén (példa)

B Group

Lot	Start No	Name	Snatch								Clean & Jerk								Total	Rank
			1		2		3		Result	Rank	1		2		3		Result	Rank		
100	1	A	~~100~~	(4)	~~100~~	(9)	100	(11)	100	11	~~120~~	(6)	~~120~~	(9)	120	(12)	120	8	220	10
101	2	B	~~95~~	(3)	~~100~~	(8)	---		---	---	---		---		---		---	---	---	---
102	3	C	~~100~~	(5)	100	(10)	~~105~~	(15)	100	7	~~120~~	(7)	120	(10)	~~125~~	(14)	120	4	220	7
103	4	D	90	(1)	100	(7)	105	(14)	105	3	~~115~~	(2)	~~115~~	(4)	115	(5)	115	10	220	3
104	5	E	~~94~~	(2)	101	(12)	~~105~~	(16)	101	4	110	(1)	115	(3)	120	(11)	120	5	221	1
105	6	F	100	(6)	~~101~~	(13)	~~105~~	(17)	100	5	120	(8)	~~125~~	(13)	~~125~~	(15)	120	1	220	4

A Group

Lot	Start No	Name	Snatch								Clean & Jerk								Total	Rank
			1		2		3		Result	Rank			2		3		Result	Rank		
200	1	G	~~91~~	(3)	~~95~~	(6)	100	(12)	100	10	~~115~~	(3)	~~116~~	(8)	120	(12)	120	7	220	9
201	2	H	~~100~~	(7)	100	(10)	~~105~~	(16)	100	8	~~115~~	(4)	120	(10)	~~125~~	(14)	120	3	220	6
202	3	I	90	(2)	95	(5)	105	(15)	105	2	~~114~~	(2)	~~115~~	(6)	115	(7)	115	9	220	2
203	4	J	85	(1)	94	(4)	105	(14)	105	1	---		---		---		---	---	---	---
204	5	K	~~100~~	(8)	100	(11)	~~105~~	(17)	100	9	110	(1)	115	(5)	120	(11)	120	6	220	8
205	6	L	100	(9)	~~103~~	(13)	~~105~~	(18)	100	6	120	(9)	~~125~~	(13)	~~125~~	(15)	120	2	220	5