

European Classic O/J/SJ PL Championships, Kaunas, Lithuania 2018

A Litvániában megrendezett Erőemelő Európa-bajnokságon 29 országból 486 sportoló (278 férfi és 208 nő) vett részt.

A magyar csapatot 10 fő sportoló képviselte a versenyen:

- 4 fő ifjúsági
- 2 fő junior
- 4 fő felnőtt

A fő cél az volt az ifjúsági korú utánpótlás sportolóknál, hogy nemzetközi rutint szerezzenek és a lehető legtöbb érvényes gyakorlatot tudjanak bemutatni a teljesítőképességük határán.

Ifjúsági verseny:

Vass Angéla Viktoria 63kg – os kategória: Jól felkészítve érkezett a versenyre, a felkészítésben és a bemelegítésben Pánisz László segítette.

Guggolás: kezdőfogását könnyedén teljesítette 105kg-on, ezután második fogásra 115 kg-val sikeres gyakorlatot mutatott be, a harmadik kísérlete 120 kg-on nem volt sikeres. A guggolás fogásnemben a 6. helyet szerezte meg.

Fekvenyomás: kezdőfogás 52.5kg után másodikra is sikeres 57.5kg-ot mutatott be, haramadik fogásra 60kg-on új ifjúsági csúccsal a 7. helyet szerezte meg.

Felhúzás: kezdőfogás 120kg után másodikra is sikeres 125kg-ot mutatott be, mivel ezen a gyakorlaton látszott, hogy maradt tartalékok haramadik fogásra 132.5kg-on tett kísérletett a sportoló, amit sikeresen megoldott. Ezzel a felhúzásban az 5. helyet érte el.

Összetett eredménye 307.5 kg új Ifjúsági és Junior csúcs, ami a kilenc fős mezőnyben a hatodik helyre volt elegendő. A nyolc érvényes gyakorlat rendkívül örvendetes és előremutató teljesítmény.

Gaál Kinga 84kg-os kategória: Jól felkészítve érkezett a versenyre, a felkészítésben Dr. Lombosi Melinda a helyszíni bemelegítésben Pánisz László segítette.

Guggolás: kezdőfogását könnyedén teljesítette 122.5kg-on, ezután második fogásra 130 kg-val sikeres gyakorlatot mutatott be, a harmadik kísérlete 132.5 kg-on is sikeres volt, így Kinga beállította az új ifjúsági magyar csúcsot guggolás fogásnemben, ami az 5. helyre volt elég.

Fekvenyomás: meggyőző kezdőfogás 60kg után második körben a fekvenyomás fogásnemben a dobogóhoz szükséges legkisebb teljesítendő feladat a 67.5kg -ra volt szükség. A sportoló nem tudott megbirkózni a feladattal sem második, sem harmadik kísérlete során, így a fogásnemben az 5. helyen zárt.

Felhúzás: kezdőfogás 130kg után másodikra is sikeres 140kg-ot mutatott be, harmadik kísérlete 147.5 kg, ezzel lehetőség nyílt átvenni a 4. helyet összetttben, a bravúr nem maradt el. Kinga 7.5-kg-val megjavította egyéni felhúzó csúcsát, így a fogásnemben és összetettben is egyaránt 4. helyen zárt 340 kg-os összetett eredménnyel a hat fős mezőnyben.

Hét érvényes gyakorlat bemutatása jó eredmény tekintettel arra, hogy a verseny egésze alatt a megelőző egyéni csúcsok közelében, illetve azok felett teljesített a versenyző.

Kovács Franciska +84kg-os kategória: A felkészítésben Dr. Lombosi Melinda, a helyszíni bemelegítésben Pánisz László segítette.

Guggolás: 95kg-os kezdőfogásnál a gyakorlat magas volt, ezért ezt a súlyt második fogásra kellett teljesíteni, harmadik fogásra 100kg sikeres volt kettő-egy arányban. Franciskának dolgozni kell azon, hogy a guggolásai során megfelelő mértékben leengedje a csípőjét. Ez a teljesítmény a 6. helyre volt elegendő.

Fekvenyomás: biztonsági fogással 42.5kg-on kezdett a sportoló, ezután a második és a harmadik gyakorlatok is sikerültek, 47.5kg-50kg. Ezzel az 5. helyet szerezte meg fekvenyomásban.

Felhúzás: kezdőfogásra 100kg-ot, másodikra 110 kg -ot, harmadikra 112.5kg-ot teljesített a sportoló. Ez a fogásnemben is és az összetett mezőnyben is a 6. helyre volt elég, összegyűjtött 262.5kg.

Tátrai Torda 83kg -os kategória: Jól felkészítve érkezett a versenyre, a felkészítésben és a bemelegítésben Wittmann Zsolt segítette.

Tordának az első kihívás a mérlegelés volt, a felkészítés jelentős része a testsúly-beállítás feladatkörrel foglalkozott, a kezdősúlyok ennek megfelelően lettek kijelölve.

Gugolás: 190kg-os kezdőfogásnál a gyakorlat megfelelő volt, ezután a második gyakorlat 200kg-on technikai hiba miatt nem volt megfelelő, de ezt javította a sportoló a harmadik körben. Ez a guggolás fogásnemben a 4. helyre volt elég.

Fekvenyomás: biztonsági fogással 130kg-on kezdett a sportoló, ezután a második fogásra tett kísérlete 135kg-on erőtlenné bizonyult, a harmadik körben minden erejét összeszedve megoldotta a feladatot. A versenyen elsőként szerzett a magyar csapatnak érmet! Torda fekvenyomásban 3. helyezést érte el.

Felhúzás: kezdőfogás 210kg-on megfelelő volt. A második körben a 222.5-kg-os kísérletén látszott, hogy elfáradt és ezt a feladatot aznap már nem fogja tudni megoldani, tett még egy kísérletet harmadik körben, de a siker elmaradt. A felhúzás fogásnemben Torda a 10. helyet szerezte meg.

A rendkívül erős 12 fős mezőnyben a 7. hely megszerzéséig jutott a sportoló öt sikeresen bemutatott gyakorlattal, 545kg-os összesítéssel.

A fő cél az volt a junior korú utánpótlás sportolóknál a nemzetközi rutin szerzés mellett, hogy érmet, érmekeket szerezzenek fogásnemenként, illetve összetett megméretetések során.

Junior verseny:

Veres Ádám: 66kg -os kategória: Jól felkészítve, rendkívül motiváltan érkezett a versenyre, a felkészítésben és a bemelegítésben Kulcsár Dávid segítette.

A bemelegítés során már látszott Ádám magabiztosságából, hogy ez egy jó hangulatú és pozitív kimenetelű verseny lesz számunkra.

Guggolás: 182.5 kg-os kezdőfogással nyitotta meg a versenyt, ezután a 190kg és a 197.5kg sem volt akadály. A guggolás fogásnembben új junior magyar csúcst ért el a sportoló, ami a 6. helyre volt elegendő a fogásnembben.

Fekvenyomás: A 137.5kg-os kezdőfogással az első kör végén az élre ugrott, itt csupán az volt a dolgunk, hogy minden kört Ő fejezzen be sikerrel. Ez meg is történt, második körben 142,5kg a harmadik körben a 145kg is sikerült. Ádám megszerezte a magyar csapat első aranyérmét és egyben a második érmét. Ez a teljesítmény új junior és felnőtt csúcs is egyben.

Felhúzás: A 210 kg-os biztonsági kezdőfogás után egy merész "húzásra" volt szükség az összetett dobogó valamely fokának megszerzéséhez, ami 230 kg-os kísérlet, nem mellesleg új junior és felnőtt magyar csúcs. A kihívást sikeresen teljesítő versenyző harmadik fogásra megkísérelte a 237.5kg-ot is teljesíteni, de ezúttal ez nem sikerült. Felhúzás fogásnembben ezzel a teljesítménnyel sikerült megszerezni a 3. helyet.

Összetett eredmény 572.5 kg, ami új magyar junior és felnőtt csúcs. Ez elegendő volt arra, hogy az Európabajnokságon megszerezzük Ádám révén az első összetett érmet. A 12 fős rendkívül erős mezőnyben a 2. hely megszerzése kiváló eredmény.

Ádám nyolc érvényes gyakorlatot mutatott be a teljesítő képessége határán, ami kimagasló teljesítmény.

Seres Zoltán: +120kg -os kategória: Jól felkészítve, kirobbanó erőben érkezett a versenyre, a felkészítésben Szimcsina Mihály, a bemelegítésben Kulcsár Dávid segítette.

Guggolás: 280 kg-os kezdőfogással magabiztosan nyitott, ezután második körben 295 kg-on is sikeres gyakorlatot mutatott be a versenyző, a harmadik kísérlete 302,5 kg-on is sikeres volt, ez egyben új országos felnőtt és junior csúcs. Guggolás fogásnembben a negyedik helyezést érte el.

Fekvenyomás: A kezdőfogáson módosítottunk Zoli kérésére – 5kg-ot. A verseny fekvényomás részét 210 kg-on kezdte meg a sportoló. Második fogásra már egy országos junior csúcst állított be 220 kg-on. Harmadik kísérlet 225kg-on ezúttal sikertelen volt. A fekvényomás fogásnembben Zoli megszerezte a bronzérmét és összetettben átvette a 3. helyet.

Felhúzás: A kezdő gyakorlat 310 kg-on rendkívül erős gyakorlat volt, erre bátran kértünk +15kg-ot, ami a második körben szintén sikeres volt 325kg-on. Harmadik gyakorlatnál a 332.5 kg új országos felnőtt és junior csúcs is sikeresen zárult számunkra. A felhúzás fogásnembben ismét állhatott dobogón magyar sportoló Zoli jóvoltából.

Összetett eredmény 855 kg amely az európa bajnoki bronzérem megszerzését jelentette ebben a rendkívül erős szupernehézsúlyú 9 fős mezőnyben, ez a teljesítmény új országos junior és felnőtt csúcs is egyben.

Zoltán a verseny egész ideje alatt koncentráltan versenyzett, a nyolc érvényes gyakorlat bemutatása visszaigazolás arra, hogy a megkezdett út jó.

A fő cél az volt a felnőtt mezőnyben induló sportolóknál, hogy érmet, érmekeket szerezzenek fogásnemenként, illetve összetett megméretetések során. Másodlagos célként a nemzetközi mezőny megismerése, nemzetközi rutin megszerzése.

Felnőtt verseny:

Lehoczkyné Fawal Margit: 52kg -os kategória: Jól felkészítve érkezett első nemzetközi versenyére, a felkészítésben a bemelegítésben Wittmann Zsolt segítette.

Guggolás: 125kg-on kezdte meg bemutatkozását a nemzetközi mezőnyben, a gyakorlat kivitelezése megfelelő volt, de látszott, hogy sok emelési lehetőség már nem maradt, ezért 2,5kg-os emelés mellett döntöttünk, ami a második körben még nem, de a harmadikban sikeres volt. Ez a 127,5 kg-os eredmény guggolás fogásnemben az 5. helyre volt elegendő.

Fekvenyomás: 77.5 kg-os rendkívül erős kezdőgyakorlatot követett egy 82,5kg-os biztató gyakorlat, harmadik fogásra 85 kg-os egyéni csúcs kellett a fekvenyomás fogásnemben a dobogó eléréséhez, ami ezúttal sikerült. Margit ezzel megszerezte első nemzetközi érmét!

Felhúzás: 145 kg-os kezdő gyakorlat után második körben 155 kg-on is sikerült jó gyakorlatot bemutatni. Harmadik körben az összetett dobogóhoz 160 kg-os egyéni csúcsra volt szükség, ami ezúttal nem sikerült. Margit felhúzás fogásnemben az 5. helyen zárt.

Összetett eredmény: 367.5kg a negyedik helyezést ért a tizenegy fős mezőnyben az Európabajnokságon.

A verseny alatt hét érvényes gyakorlatból négy alkalommal javított egyéni csúcsot ez kiváló teljesítmény.

Nguyen Manh Hung: 66kg -os kategória: Jó hangulatban és az erőviszonyokat reálisan felmérve érkezett első nemzetközi versenyére a sportoló, felkészítésében és a helyszínen edzőtársa és Wittmann Zsolt segítette.

Guggolás: 185kg-os kezdőfogás után a 192,5kg következett, amit megoldott a sportoló, harmadik fogásra a 197,5 kg is sikeres volt ez egyéni csúcs 66kg-os testsúllyal. A guggolás fogásnemben a hetedik helyre volt elegendő a teljesítmény.

Fekvenyomás: A 125 kg-os kezdőfogás után a 132.5kg-os kísérlet sem második sem harmadik fogásra nem sikerült. A fekvenyomás fogásnemben a 7. helyre volt elegendő a teljesítmény.

Felhúzás: 205 kg-os kezdőfogás biztató könnyű gyakorlat volt. A 212.5 kg-os második körben bemutatott gyakorlatnál a bírói jelzést nem várta meg a sportoló, de ezen javított a harmadik kísérletnél. A felhúzás fogásnemben a 7. helyre volt elegendő a teljesítménye.

Összetett eredmény: 535 kg a hét fős mezőnyben ezúttal a hetedik helyre volt elegendő az Európabajnokságon. Ez a verseny remélhetőleg egy nemzetközi karrier első lépése és nem az egyetlen momentuma volt.

Hung hat érvényes gyakorlatot mutatott be a versenyen.

Dr Lombosi Melinda: +84kg -os kategória: sérülten érkezett a versenyére, felkészítését saját maga végezte, illetve a helyszínen rendkívül körültekintő volt a bemelegítést illetően.

Guggolás: 160kg-os kezdőfogás után a 170kg is könnyedén kipipálva, bátran kértük harmadik kísérletre a 182.5 kg-ot, a sportoló ezt a feladatot is megoldott, ami magyar Masters csúcs. A guggolás fogásnemben a 6. helyre volt elegendő a teljesítmény.

Fekvenyomás: A 140 kg-os kezdőfogás már önmagában Masters1 Európa és Világcsúcs volt, második fogásra 143kg-on ismét record döntés született, ezúttal az előbbi mellé még Felnőtt Európa csúcs és természetesen magyar Masters1 és országos csúcs. Harmadik fogásra 145 kg-on nem sikerült az újabb bravúr. Melinda ezzel megnyerte a fekvenyomás fogásnemet az Európabajnokságon.

Felhúzás: 175 kg-os kezdőfogásnál már tudtuk, hogy a helyezés javításához 20 kg-ot kell emelni, ezt második fogásra meg is tettük, de sajnos a sportoló sérülése miatt ezt a feladatot ezúttal nem tudta megoldani. A felhúzás fogásnemben a 9. helyre volt elegendő a teljesítmény.

Összetett eredmény: 500.5 kg új Masters1 országos csúcs a 10 fős mezőnyben a hatodik helyre volt elegendő az Európabajnokságon. Melinda öt érvényes gyakorlatot mutatott be.

Szabó Ágnes: +84kg -os kategória: kisebb váll sérüléssel érkezett a versenyére, felkészítését saját maga végezte, a helyszínen ennek megfelelően melegített be.

Guggolás: 200kg-os kezdőfogás után a 207.5kg második fogásra sikeres volt, de sajnos a versenyző válla meghúzódott, ezért indokolt volt a harmadik fogás kihagyása. Ez a teljesítmény új magyar csúcs és a negyedik helyre volt elegendő guggolás fogásnemben.

Fekvenyomás: A 130 kg-os megfontolt kezdőfogás után a második körben a 137.5kg-os kísérlet is sikeres volt. A vállsérülés miatt harmadik fogásra csak minimális emelés mellett döntöttünk, így 140kg-on fejezte be a fogásnemet, ami az ezüstéremre volt elegendő.

Felhúzás: 175 kg-os megnyugtató kezdőfogás után második fogásra 185kg-on is sikeres volt. Harmadik fogásra az összetett dobogó megszerzéséhez egyéni csúcsra 190kg-ra volt szükség, amit Ági nagy bravúrral teljesített A felhúzás fogásnemben ez a 6. helyre volt elegendő az Európabajnokságon felhúzás fogásnemében.

Összetett eredmény: 537.5 kg új országos csúcs a 10 fős mezőnyben a 3. hely elnyerésére volt elegendő az Európabajnokságon. Ágnes nyolc érvényes gyakorlatot mutatott be.

Összegzés: A magyar csapat 17 alkalommal döntött rekordot a 90 bemutatható gyakorlata során.

8 fogásnemenkénti érmet szereztünk, továbbá három összetett érmet.

A bemutatott gyakorlatok sikere:

- Ifjúsági korosztály 78%
- Junior korosztály 89%
- Felnőtt korosztály 72%

Sikeresnek értékelem a magyar csapat teljesítményét, a sportolóknak gratulálok az eredményeikhez és köszönöm a fekéscsítőknek, illetve a helyszínen segítőknek a munkát.

Kiemelném, hogy nem volt kieső versenyzőnk.

Köszönöm a lehetőséget és a bizalmat a MERSZ elnökségének, hogy részt vehettem szövetségi kapitányként a versenyen.

Üdvözlettel:

Kromek András