

XXII. Női, Férfi Ifjúsági, Junior, Masters és Felnőtt Erőemelő Magyar Bajnokság

Budapest, 2011. október 7-9.

**Előzetes nevezés: 2011. augusztus 22-éig,
végleges nevezés: 2011. szeptember 17-éig!**

Rendező és versenyigazgató: a Magyar Erőemelő Szövetség megbízásából

Fekete Miklós telefon: 06 30 475 0466, e-mail: feketemiklos@gmail.com

Technikai igazgató: Géczi Noémi, főtitkár 06 20 366 5755

Helyszín: Budapest XXIII. kerület, Grassalkovich út 122-124. (Erzsébet utca – Grassalkovich utca kereszteződése)
Táncsics Mihály Művelődési Ház

Technikai értekezlet: A verseny helyszínén, október 7-én 12.00 órakor

Résztvevők: A Magyar Erőemelő Szövetség igazolt versenyzői, akik érvényes versenyengedéllyel rendelkeznek

Díjazás: lásd a külön tájékoztatót!

Nevezés: Előzetes nevezési határidő **2011. augusztus 22. – ezután már nincs nevezési lehetőség!**

Végleges nevezés **2011. szeptember 17-éig** – eddig a határidőig kell leadni a végleges indulói névsort! Szeptember 18-án ez alapján kiküldjük a nevezési díjakról a számlát, melynek összegét a Szövetség számlájára (nem a címére!) **kell átutalni szeptember 25-éig, hivatkozással a számla sorszámára!**
Magyar Erőemelő Szövetség 10100840-45044800-01000006

A nevezéseket az info@hunpower.hu e-mail címre kérjük eljuttatni!

Nevezési díj: 2.500 Ft/fő

Szeptember 18-án a végleges nevezéseket a weboldalon megjelentetjük: www.hunpower.hu

A határidő utáni nevezéseket nem fogadjuk el!

Eredményhirdetés: az adott versenynapok végén. A benevezett versenyzőknek a nevezéssel tudomásul kell venniük, hogy a verseny az eredményhirdetés végéig tart!

Dopping vizsgálat: A versenyen a MACS dopping csoportja ellenőrzést tart!

A verseny tervezett időrendje:

Mérlegelés	súlycsoport	versenykezdés
------------	-------------	---------------

október 7. péntek

13.00–tól folyamatosan Női valamennyi korcsoport 43, 47, 52, 57, 63 kg 15.00

13.00 –tól folyamatosan Férfi valamennyi korcsoport 53, 59, 66 kg 15.00

A két csoportnál a guggolás, fekvenyomás és felhúzás gyakorlatok folyamatosan, egymás után következnek!

október 8. szombat

08.00 – 09.30 Férfi valamennyi korcsoport 74, 83 kg 10.00

Három csoportot alkotnak, szintén egymást követik a csoportok guggolás, fekvenyomás stb. gyakorlata.

13.00 - 14.30 Férfi valamennyi korcsoport 93 kg 15.30

Két csoportban versenyeznek, fentieknek megfelelően.

Ünnepélyes megnyitó

15.00-kor!

október 9. vasárnap

08.00 – 09.30 Női valamennyi korcsoport 72, 84, +84 kg 10.00

08.00 – 09.30 Férfi valamennyi korcsoport 105 kg 10.00

Három csoportot alkotnak, egymást követik a csoportok guggolás, fekvenyomás, felhúzás gyakorlata.

14.00 – 15.30 Férfi valamennyi korcsoport 120, +120 kg 16.00

Két csoportban versenyeznek, a fent leírtak szerint.

Figyelem! A verseny időbeosztása a versenyen megjelentek számától függően változhat!

Szálláslehetőségek:

Szálláslehetőségekről a weboldalon külön adunk tájékoztatást.

Minden résztvevőnek eredményes szereplést kívánnak a szervezők!

Rónaszéki András
Magyar Erőemelő Szövetség
Elnök

Géczi Noémi
Magyar Erőemelő Szövetség
Főtitkár

Fekete Miklós
Versenyigazgató