

# DIAKOLIMPIA®



## FEKVENYOMÁS VERSENYKIÍRÁS

# 2024/2025

## A 2024/2025. TANÉVI FEKVENYOMÁS DIÁKOLIMPIA® VERSENYKIÍRÁSA

A Fekvenyomás Diákolimpiát az oktatásért felelős miniszter a Magyar Diáksport Szövetséggel (a továbbiakban: MDSZ) közösen hirdeti meg; a versenyt az MDSZ-szel kötött védjegyhasználati szerződés alapján a **Magyar Erőemelő Szövetség** rendezi meg.

### 1. A verseny célja

- A fekvenyomás sportág népszerűsítése.
- A diákok fizikai aktivitásra, rendszeres testmozgásra ösztönzése, az egészségfejlesztő testmozgás és az egészséges életmód népszerűsítése.
- Lehetőséget nyújtani arra, hogy a diákok eredményesen képviseljék iskolájukat a Diákolimpia® versenyrendszerében.
- A tanév „**Magyarország Fekvenyomás Diákolimpia® Bajnoka**” címének, valamint a további helyezések eldöntése.
- A felsőoktatási felvételi eljárás során Diákolimpia® versenyeken elért helyezésekért járó intézményi pontok jogosultjainak meghatározása.
- A felsőoktatási intézmények minden évben közzéteszik a felsőoktatási felvételi eljárás során a Diákolimpia® versenyeken elért helyezések után adható pontokat.

### 2. A verseny rendezője

A Magyar Diáksport Szövetséggel kötött együttműködési megállapodás keretében a **Magyar Erőemelő Szövetség** szervezésében kerül megrendezésre.

### 3. A verseny helyszíne, időpontja

#### Országos döntő

Helyszín **Angyalföldi Sportközpont** (1139 Budapest, Rozsnyay utca 4.)  
Időpont 2025. február 15-16. (szombat-vasárnap)

Védnök

**Berke Lóránd** - Magyar Erőemelő Szövetség elnöke

Versenyigazgató **Schauer Kornél**

Technikai igazgató **Mizsér Péter**

e-mail: [elnok@hunpower.hu](mailto:elnok@hunpower.hu)

e-mail: [alelnok@hunpower.hu](mailto:alelnok@hunpower.hu)

e-mail: [fotitkar@hunpower.hu](mailto:fotitkar@hunpower.hu)

### 4. A verseny résztvevői

A Magyar Diáksport Szövetség 2024/2025. tanévi Versenykiírások „Versenyszabályzat” VII. pontjában meghatározotta szerint.

#### Korcsoport

IV. korcsoport: 2010-2011 évben születettek,

V. korcsoport: 2008-2009 évben születettek,

VI. korcsoport: 2005-2007 évben születettek.

#### Felversenyzés

A versenyzők csak a saját korcsoportjukban versenyezhetnek.

## Korlátozás

Csapatban kizárólag egy iskola tanulói indulhatnak.

## Résztevők

### Országos döntő

A köznevelési intézmények azon tanulói, akik a megadott nevezési határidőig nevezéssel rendelkeznek.

## 5. Versenyszámok, Súlycsoportok

Egyéni versenyben az alábbi súlycsoportokban

Lányoknál: 43, 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, +84 kg-os súlycsoport

Fiúknál: 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, +120 kg-os súlycsoport

## 6. Lebonyolítás

A versenyzőnek három gyakorlat bemutatására van lehetőség. A három gyakorlat közül a legnagyobb súlyú érvényesen teljesített gyakorlat számít be a végeredménybe.

Az országos döntőn a legkisebb fellapozható súly a lányok és a fiúk esetében is 25 kg.

Csapatversenyben mind a lány, mind a fiú csapatversenyben az öt legjobb helyezést elérő versenyző eredménye kerül értékelésre. Csapatversenyben a csapatot minimum 3 fő alkotja, de maximum 5 fő eredménye értékelhető.

A verseny a MERSZ versenyszabályzata alapján történik (kivéve a ruhaellenőrzést).

## 7. Nevezés

A Magyar Diáksport Szövetség 2024/2025. tanévi Versenykiírás „Versenyszabályzat” X. pontja szerint.

**Online nevezési felület elérhető a Diákolimpia® honlapjáról (<https://nevezes.diakolimpia.hu/>) vagy mobil applikáción keresztül.**

A nevezést kizárólag az érintett iskola alkalmazásában álló tanára készítheti el.

### Előnevezés

A Diákolimpia applikáción keresztül a szülő/törvényes képviselő vagy edző előnevezheti a versenyzőt. Előnevezés kizárólag **egyéni versenyszámban** van lehetőség. Az előnevezés során testnevelő(k) megjelölése szükséges, aki(k) elektronikus levél formában értesítést kapnak az előnevezés tényéről. Az előnevezést az intézmény testnevelőjének szükséges jóváhagynia az Diákolimpia mobil applikációban vagy a webes felületen.

A nevezési lapon és a nevezési rendszerben fel kell tüntetni a tervezett súlycsoportot és a versenyző egyesületét (amennyiben rendelkezik azzal).

**A nevezési rendszerben fel kell tüntetni a tervezett súlycsoportot amin változtatni nem lehet, a tanulóknak az országos döntőn a rendszerben rögzített súlycsoportban kell indulnia.**

**A nevezés megkönnyítése érdekében javasolt a versenykiírás mellékletét képző „Diákolimpia® Nevezést igénylő lap” kitöltése és testnevelő részére történő átadása, mely alapján a testnevelő a nevezést pontosan elvégezheti.**

**Nevezési határidő: 2025. január 15. (szerda)**

**Nevezési díj: NINCS**

**A nevezések alapján elkészített nevezési lista a Magyar Erőemelő Szövetség honlapján kerül közzétételre.**

Amennyiben – akár utólag is – megállapításra kerül, hogy az egyéni vagy a csapatban szereplő versenyző a jelen „7. Nevezés” pontban foglaltakat nem tartotta be – különösen, ha az Online nevezés rendszerben nem került nevezésre –, az egyéni versenyző vagy a csapat eredménye megsemmisítésre kerülhet.

## 8. Költségek

A verseny rendezési költségeit a rendezők biztosítják.

**Részvételi díjak és költségek:** A sportági szövetségek által rendezett Diákolimpia® versenyek esetében a **nevezési díjat** valamennyi magyarországi állami és nem állami fenntartású köznevelési intézmény, valamint szakképző intézmény vonatkozásában a Klebelsberg Központ fizeti meg központi költségvetési forrásból a Magyar Diáksport Szövetséggel kötött megállapodás alapján. A sportági szövetségek által rendezett Diákolimpia® versenyeken a tanulók részvételének feltételeként meghatározott vagy a verseny megszervezéséhez kapcsolódó **díj bármely egyéb jogcímen nem szedhető**

## 9. Igazolások

A Magyar Diáksport Szövetség 2024/2025. tanévi Versenykiírások „Versenyszabályzat” XII. pontja szerint.

A versenyzők a versenyek során kötelesek maguknál tartani a társadalombiztosítási azonosító jelet tartalmazó hatósági igazolványukat (TAJ kártya) vagy annak másolatát!

## 10. Díjazás

Az országos elődöntőn és az országos döntőn versenyszámonként és nemenként az 1-3. helyezettek (egyéni versenyzők és csapatok) érmet és oklevelet vehetnek át.

Az 1-3. helyezett csapatok továbbá serlegdíjazásban is részesülnek.

## 11. Sportági rendelkezések

**Öltözet**

- Fiúknak és lányoknak egységesen rövid ujjú póló és rövidnadrág.
- Csuklószorító, öv használata engedélyezett.
- **Fekvenyomó EQ támasztó felszerelés ( fekvenyomó ruha ), könyökbandázs, könyökgumi használata nem engedélyezett!**
- MERSZ által jóváhagyott fekvenyomó raw felszerelés engedélyezett (kantáros mez, kerek nyakú póló)

**Eredményhirdetés**

- A benevezett versenyzők a nevezéssel tudomásul kell, veszik, hogy a verseny az eredményhirdetés végéig tart! Az előbb távozó versenyzők a versenyből kizárásra, eredményük törlésre kerül
- Minden egyéb kérdésben, amelyre ezen versenykiírás nem tér ki a Diákolimpia® „Versenyszabályzata” és a Magyar Erőemelő Szövetség hatályos szabályzatában meghatározottak szerint kell eljárni.

**Az országos döntő részletes lebonyolítása:**

**MINDEN INTÉZMÉNYT 2025.01.20-ig e-mailen értesíteni fogunk a verseny pontos menetéről**

**A VERSENY TÖBB PLATFORMON KERÜL MEGRENDEZÉSRE**

A verseny pontos időbeosztása a nevezések számától függ!



*Minden résztvevőnek eredményes szereplést kívánnak a szervezők !*

*Schauer Kornél*

Schauer Kornél

Magyar Erőemelő Szövetség  
Szövetség

Alelnök

*Berke Lóránd*

Berke Lóránd

Magyar Erőemelő Szövetség

Elnök

*Mizsér Péter*

Mizsér Péter

Magyar Erőemelő

Főtktár

## 12. További Információ

**Magyar Erőemelő Szövetség**

**Honlap:** [www.hunpower.hu](http://www.hunpower.hu)

**Versenyigazgató:** Schauer Kornél alelnök

**mobil:** +36302781425

**e-mail:** [alelnok@hunpower.hu](mailto:alelnok@hunpower.hu)

**Nevezéssel kapcsolatos információ:**

Magyar Diáksport Szövetség Ügyfélszolgálat

+36-1/269-2577





GET MOVIN'

# kész, rajt!



**A Hervis jóvoltából a 2024/2025. tanévi Diákolimpián eredményesen szereplő diákok és felkészítő tanáraik Hervis ajándékutalvány jutalomban részesülnek:**



A 2024/2025. tanévi Diákolimpia®  
valamennyi országos döntőse és  
felkészítő tanáraik

## 5.000 Ft

értékű vásárlási utalványt kapnak,  
amelyek minden 15.000 Ft feletti vásárlás  
esetén egyenként válthatók be áruházi vagy  
online vásárlás alkalmával.

A 2024/2025. tanévi Diákolimpia®  
valamennyi körzeti-, megyei- valamint országos  
elődöntő dobogósa és felkészítő tanáraik

## 3.000 Ft

értékű vásárlási utalványt kapnak,  
amelyek minden 15.000 Ft feletti vásárlás  
esetén egyenként válthatók be áruházi vagy  
online vásárlás alkalmával.

Az utalványok a versenyeken kerülnek átadásra, és 2025. szeptember 30-ig válthatók be bármely hazai Hervis áruházban, vagy a Hervis webshopjában. Az utalványok összevonhatók más akciókkal is, tehát a vásárlási végösszegeből kerülnek levonásra. Minden további információ megtalálható az ajándékkártyák hátulján szereplő részletes leírásban.

**SOK SIKERT KÍVÁN  
A HERVIS MINDEN DIÁKOLIMPIA®  
RÉSZTVEVŐNEK ÉS FELKÉSZÍTŐ TANÁRAIKNAK!**

# DIAKOLIMPIA®

## KÖVESS MINKET!



[facebook.hu/diakolimpia](https://facebook.hu/diakolimpia)



[Instagram.com/diakolimpia\\_official](https://Instagram.com/diakolimpia_official)



[tiktok.com/diakolimpia](https://tiktok.com/diakolimpia)