



Multisport Feszt 2026

Dátum: 2026. Július 11.

Helyszín: [Vadvirág utca, Nyékládháza, Hungary, 3433](#), Nyéki strand

Szervező: Erőemelés Magyarországért Sportegyesület

Rendező: Mészáros László

Telefonszám: [+36304370809](tel:+36304370809)

Email: info@powerlifter.hu

Regisztráció:

Online nevezés a www.powerlifter.hu weboldalon!

A nevezési határidő: 2026.06.06. 23:59, vagy a nevezési létszám beteltéig.

Nevezési díjak:

- Minden első és további nevezés: 6500 Ft

Helyszíni nevezés: Nem lehetséges!

A verseny létszáma limitált, a nevezés a helyek beteltével automatikusan lezárul!

A nevezés kizárólag a regisztráció során történő sikeres bankkártyás fizetéssel érvényes!

A befizetett nevezési díj nem visszatéríthető,
azonban a nevezés előzetes egyeztetéssel más versenyzőre átruházható!

Súlycsoportok:

Férfi: 56 kg, 60 kg, 67.5 kg, 75 kg, 82.5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 125 kg, 140 kg, +140 kg

Női: 44 kg, 48 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 67.5 kg, 75 kg, 82.5 kg, 90 kg, +90 kg

Korcsoportok:

- Ifi, T16 (16–19)
- Junior (20–23)
- Open (16–99)
- Masters 40-49
- Masters 50-59
- Masters 60-69
- Masters 70+

A versenyen való részvétel alsó korhatára **16 év.**

Kategóriák:

- RAW Fekvenyomás
- EQ Unlimited Fekvenyomás
- RAW Felhúzás
- Bicepsz (Strict Curl)

Az EQ Unlimited Fekvenyomásba beletartozik minden felszerelés!
EQ Singleply, Multiply, F8, Katapult.

Verseny menete:

2026. 07. 11. (Szombat):

10:00 a verseny kezdete.

Sorrend:

- RAW Fekvenyomás
- EQ Unlimited Fekvenyomás
- RAW Felhúzás
- RAW Bicepsz

A végleges menetrendről és időbeosztásról a nevezések lezárása után tájékoztatjuk a résztvevőket.

Mérlegelés:

A verseny napjával azonos napon lehet mérlegelni!

2026. 07. 11. (Szombat):

08:00 – 09:00: Az összes fekvenyomó versenyző.

09:00 – 10:00: Az összes felhúzó és bicepsz versenyző.

Díjazás:

Minden résztvevő emlékérmét kap, helyezéstől függetlenül.

Az abszolút 1., 2. és 3. helyezett versenyzők emellett táplálékkiegészítő díjazásban részesülnek.

Kapcsolat, elérhetőségek, egyéb információk:

Mészáros László

Telefonszám: [+36304370809](tel:+36304370809)

Email: info@powerlifter.hu

Facebook Esemény: <https://fb.me/e/4w6HWzMdn>

Facebook Csoport: <https://www.facebook.com/groups/6988764704469689>

Instagram: <https://www.instagram.com/multisportfesztnyekladhaza/>

A sporteseményen minden résztvevő saját felelősségére indul.

A sportesemény lebonyolítását illetően a szervező a változtatás jogát fenntartja!

A verseny nem a Magyar Erőemelő Szövetség (MERSZ), illetve nem az International Powerlifting Federation (IPF) által szervezett, jóváhagyott vagy elismert esemény. A rendezvény egy független erőemelő verseny, amely a sportág népszerűsítését szolgálja.

A fekvenyomás rövid leírása:

1. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, vállainak és fenekének érintenie kell a pad felületét. A lábaknak szilárdan érinteniük kell a padlót. A fej helyzete választható.
2. A maximális fogásszélesség 81 cm. A rúdon a jelölést a mutatóujjnak takarnia kell. A rudat a hüvelykujjal is át kell fogni.
3. A versenyző lába alá magasítót kérhet.
4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.
5. Amikor a versenyző segítséggel vagy anélkül kiemelte a villából a rudat, és stabilan tartja, a START vezényszóra megkezd a súly leengedését.
6. Mikor a rúd megáll a mellkason, a bíró PRESS vezényszóval megadja a jelet a nyomásra. A vezényszó elhangzása után a versenyző a testhelyzetén már nem változtathat.
7. Mikor a versenyző kinyomta a súlyzót, a rúd a kiindulási pontjára került, a bíró LE vezényszavára visszahelyezi a villába.

Érvénytelen fekve nyomás okai:

1. A gyakorlat megkezdésekor, nyomásnál, vagy befejezése után a vezetőbíró jelének meg nem várása esetén.
2. A nyomás során a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, amitől a fenék felemelkedik a padról, vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon a vezetőbíró vezényszavai között. A lábak bármely túlzott mozgása vagy támasztásuk megváltoztatása a szigorúan vett gyakorlat ideje alatt.
3. Pattintani a rudat a mellkason.
4. Engedni, hogy a rúd a vezetőbíró jelszava után a mellkasba süllyedjen.
5. A nyomás közben vagy a gyakorlat befejeztével a kar jelentősen egyenetlen kiegyenesítése.
6. A rúd bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.
7. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben a lapozók hozzáérnek a rúdhoz.
8. A pad vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.

A felhúzás rövid leírása:

1. A rúd a versenyző lába előtt vízszintesen fekszik, akinek a rudat tetszés szerint meg kell fognia két kézzel és fel kell emelnie, míg egyenesen áll. A rúd megállhat, azonban lefelé nem mozdulhat.
2. A versenyző a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé néz.
3. A felhúzás végén a térdeknek ki kell egyenesedniük, a versenyző felegyenesedve áll.
4. A vezetőbírói jel a kéz lefelé irányuló mozgásából és a hangos "DOWN" vagy "LE" vezényszóból áll. A jelet csak akkor szabad megadni, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja, és láthatóan elérte a végső pozíciót.
5. A rúd minden megemelése vagy annak szándékos kísérlete fogáskísérletnek számít.

Érvénytelen felhúzás okai:

1. A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása esetén, mielőtt eléri a végső pozíciót.
2. A versenyző nem áll kiegyenesedve.
3. Nem egyenesíti ki a térdeit a gyakorlat befejeztével.
4. Megtámasztani a rudat a combon a gyakorlat végrehajtása során. A megtámasztás alatt azt értjük, hogy a versenyző olyan testhelyzetet vesz fel, amelyet nem tudna megtartani a rúd és a tárcsák ellensúlyozó hatása nélkül.
5. A lábfejet elmozdítani előre, hátra, oldalra, amely lépésnek vagy botlásnak vehető.
6. Leereszteni a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.
7. Megengedni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel a rudat.

Bicepsz rövid leírása:

1. A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva, háttal a falnak helyezkedik el, a rúd a versenyző előtti állványban helyezkedik el.
2. A rúd kivétele után van lehetősége a versenyzőnek a gyakorlat kivitelezése szempontjából szabályos testhelyzet felvételére.
3. A karnak teljesen nyújtott állapotból a teljes hajlított állapotig tart a gyakorlat.
4. A hajlított karban tartott rudat az áll alá kell emelni.
5. Start - Látható jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgatásból és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható START utasításból áll.
6. Befejezés: Látható, a kar hátrafelé irányuló mozgatásból álló jelzés és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható LE utasításból áll.
7. Gyakorlat vége: VISSZA vezényszó (állványba) követően történik.

Érvénytelen bicepsz okai:

1. Nem vezényszóra indul, illetve fejezi be a gyakorlatot.
 2. A rúd mozgásának megállása, sem visszafele mozdulása nem engedélyezett.
 3. Az előírt testhelyzet nem megfelelő felvétele, illetve a gyakorlat folyamán annak megváltoztatása.
-