V E R S E N Y K I Í R Á S

XXVI. Nógrád Vármegyei Fekvenyomó Kupa 2026.
Balassagyarmat

A verseny célja: A sportág népszerűsítése, tehetségek felfedezése.
A vármegyei férfi, női bajnoki címek eldöntése.

A verseny rendezője: A Vitalitás Sportegyesület Erőemelő Szakosztálya

Versenyigazgató: Honti Attila Tel: 06/20/ 332-8989, vitalitasse@gmail.com
Információ: www.vitalitas-se.hu

A verseny helyszíne: Balassagyarmat, Vitalitás Sportcentrum, Kóvári u. 19.

A verseny időpontja: 2026. október 25. (vasárnap)

A verseny résztvevői: A 14. életévüket betöltött versenyengedéllyel nem rendelkező Nógrád vármegyei sportolók, illetve Nógrád vármegyei egyesületnél igazolt versenyzők. Az egyesületi tagságot illetve a vármegyei érdekeltséget igazolni kell!!!

Versenyszabály, kor és súlycsoportok: a MERSZ szabályai alapján

Súlycsoportok	melléklet szerint		
Korcsoportok (női/férfi)	Ifjúsági	14 – 18. év között	(2008 – 2012)
	Junior	19 – 23. év között	(2003 – 2007)
	Felnőtt	24 – 39. év között	(1987 – 2002)
	Masters I	40 – 49. év között	(1977 – 1986)
	Masters II	50 év fölött	(1976 v. ez előtt született)

Figyelem! Mindenki csak a saját korcsoportjában versenyezhet!

Díjazás: Súlycsoportonként és korcsoportonként minden helyezett részére oklevél, I –III. helyezettnek érem is. Abszolút kategória esetében oklevél, serleg.

A **SCITEC NUTRITION** valamennyi induló részére ajándékcsomagot fog biztosítani!

Nevezés: A versenyen bárki elindulhat, aki egészségesnek érzi magát és megfelel a nevezési feltételeknek.

Nevezés a helyszínen!

Nevezési díj: **2.000 ft** (azaz kettőezer forint)/fő, melyet a helyszínen kell fizetni.

Öltözet: Kantáros mez vagy rövidnadrág, rövid ujjú póló, sportcipő

Szabadidő vagy civil ruhában versenyezni nem lehet!

Fekvenyomó ruha használata nem engedélyezett!

A verseny tervezett időrendje

2026. október 25.

Megnyitó: 10.00 óra

Mérlegelés	*Súlycsoport*	*Versenykezdés*
8.00 - 8.40	összes női és fiú ifjúsági, junior versenyző mérlegelése	10.15
8.40 - 9.15	összes felnőtt, masters versenyző mérlegelése	11.00

A mérlegelési időt kérjük betartani! 9.15 óra után már nincs regisztrálás és mérlegelés!

Egyebek:
- A versenyzők saját érdekükben – sérülés, orvosi ellátás miatt – tartsák maguknál a TAJ kártyát vagy annak másolatát.
- A versenyen árusítás csak a szervezők hozzájárulásával végezhető.
- A korábbi évek eredményei, valamint a megyei csúcsok megtekinthetőek a www.vitalitas-se.hu honlapon

! A versenyen mindenki saját felelősségére indul!

Eredményes felkészülést kívánnak a szervezők!

melléklet **Súlycsoportok**

NŐK	**FÉRFIAK**
Ifjúsági, Junior	*Ifjúsági, junior*
43 kg	53 kg
47 kg	59 kg
52 kg	66 kg
57 kg	74 kg
63 kg	83 kg
72 kg	93 kg
84 kg	105 kg
+84 kg	120 kg
	+120 kg
Felnőtt, masters	*Felnőtt, masters*
47 kg	59 kg
52 kg	66 kg
57 kg	74 kg
63 kg	83 kg
72 kg	93 kg
84 kg	105 kg
+84 kg	120 kg
	+120 kg