



SÚLYEMELÉS

SZABÁLYKÖNYV

*JELLEN SZABÁLYZAT MEGALKOTÁSÁRA A SPORTRÓL SZÓLÓ TÖRVÉNY FELHATALMAZÁSA ALAPJÁN
KERÜLT SOR.*

Kiadja: **Magyar Súlyemelő Szövetség**

Jelen Szabálykönyv hatályos 2018.07.30-tól visszavonásig.

BUDAPEST, 2018.

BEVEZETÉS	2
ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK.....	2
VERSENYNAPTÁR	3
VERSENYEK TIPUSAI.....	4
VERSENYKIÍRÁS	5
VERSENYKIÍRÁS NEVEZÉSI SZINTJEI	6
NEVEZÉS DÍJ FIZETÉSE ÉS MULASZTÁSI SZANKCIÓK	6
VERSENYRE TÖRTÉNŐ NEVEZÉS RENDJE.....	7
VERSENYEK RAJTLISTA SZABÁLYAI.....	8
VERSENY ÉRTÉKELÉS	8
VERSENYEK RÉSZTVEVŐI	9
KORCSOPORTOK.....	9
SÚLYCSOPORTOK.....	10
A VERSENYZŐK FELSZERELÉSE	12
VERSENYBÍRÓK	12
VERSENY TECHNIKAI SZEMÉLYZETE	13
A VERSENY RENDEZÉS TÁRGYI FELTÉTELEI.....	14
FELSZERELÉSEK	14
A VERSENY MENETE	16
BEMUTATKOZÁS	18
SZÓLÍTÁS	19
SÚLY FELRAKÁSA (LAPOZÁS)	19
IDŐMÉRÉS	10
SZAKÍTÁS.....	20
LÖKÉS	21
GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA	21
KÖVETKEZŐ SÚLY KÉRÉSE.....	24
EMELTETÉS	24
TÉVES LAPOZÁS VAGY BEMONDÁS	25
HELYEZÉSEK KISZÁMÍTÁSA	26
EREDMÉNYHIRDETÉS	26
BÜNTETÉSEK	27
ORSZÁGOS CSÚCSOK	27
ÓVÁS, FELLEBBEZÉS	28
1. sz. melléklet.....	30
2. sz. melléklet.....	31

1. §
BEVEZETÉS

1) Jelen szabályzat a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség (*továbbiakban: IWF*) versenyszabályzata alapján készült. Feladata a Magyar Súlyemelő Szövetség (*továbbiakban: MSSZ*) és tagszervezetei, tagjai által rendezett súlyemelő versenyek szabályainak meghatározása.

2. §
ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

1) A súlyemelő versenyekre, versenyzőkre, sportszakemberekre a hatályos MSSZ Alapszabálya, az MSSZ különböző szabályzatai, az MSSZ Elnökségi határozatai vonatkoznak.

2) Súlyemelő versenyeken két fogásnemben versenyeznek:

- i. először kétkezes szakításban,
 - ii. majd kétkezes lökésben,
- a. Mindkét fogásnemben 3-3 kísérlet végezhető, amelyekből a legnagyobb sikeresen teljesített szakítás és lökés eredmény összesítése adja a versenyző összetett eredményét.

3) A versenyek az indulók létszámától függően egy vagy több naposak lehetnek. Egy versenynapon belül több egymás utáni csoportban kell megrendezni a küzdelmeket. Lehetőleg egy csoport létszáma 5 és 15 fő között legyen.

4) **A versenyek szervezői:**

- a. a Magyar Súlyemelő Szövetség,
- b. vagy az MSSZ származtatott jogi személyei - a területi szövetségek,
- c. vagy az MSSZ Tagjai - a sportegyesületek-, súlyemelő szakosztályok.

5) **A szervező feladata:**

- a. az MSSZ szabályainak betartása és betartatása,
- b. a verseny lebonyolításához szükséges anyagi, személyi és tárgyi feltételek megteremtése,
- c. a versenykiírás elkészítése és közzététele,
- d. a versenybíróóság kijelölése és közzététele,
- e. a korosztályos Országos Bajnokságok esetén a rajtlista közzététele,
- f. a verseny jegyzőkönyvek és egyéb dokumentumok előírt határidőre való megküldése az MSSZ Technikai Bizottságának.

6) Hazai rendezésű nemzetközi versenyek:

Hazai rendezésű nemzetközi versenyeket csak az MSSZ engedélyével lehet rendezni és két héttel előtte hivatalosan írásban be kell jelenteni az MSSZ felé.

7) Külföldi versenyen való induláshoz az MSSZ engedélye valamint érvényes versenyengedély kártya szükséges. A versenyzési szándékot két héttel a verseny előtt írásban be kell jelenteni az MSSZ felé. A bejelentés elmulasztása fegyelmi eljárást von maga után.

8) Versenyen kívül csak az MSSZ engedélyével lehet indulni. Az MSSZ-el való egyeztetés elmulasztása fegyelmi szankciót von maga után, elsősorban a versenybírószám elnöke kerül felelősségre vonásra.

3. § VERSENYNAPTÁR

1) Az MSSZ minden év elején közzéteszi az éves versenynaptárt, amelyben megtalálhatók a hazai rendezésű és a fontosabb nemzetközi versenyek.

2) A versenyek az indulók létszámától függően egy vagy több naposak lehetnek.

3) A versenynaptár összeállítását az MSSZ Szövetségi kapitány elsődleges javaslata alapján, a nemzetközi versenyek figyelembevételével az MSSZ SZMSZ szerint kezdeményezi.

a. A javaslatban meghatározásra kerül a következő évi Felnőtt- és Utánpótlás országos bajnokságok, Iskolás OB és az MSSZ által külön megjelölt versenyek időpontjai.

b. A Szövetségi kapitány, az összeállított versenynaptár tervezetét az adott év december 1-ig megküldi az MSSZ Technikai Bizottságának.

c. Az MSSZ Technikai Bizottsága minden év október 1-ig az MSSZ weblapján felhívást intéz az MSSZ tagszervezetek és tagjai felé, hogy november 1-i beérkezési határidőig minden Tagszervezet a helyi és Kiemelt versenyek rendezési szándékát, a verseny nevét és idejét, a verseny státusát (Kiemelt, Normál), küldje meg írásban az MSSZ címére, vagy elektronikus úton a tech@mssz.hu e-mail címre.

d. A Tagszervezetektől és a Tagoktól beérkezett verseny rendezési szándékot az MSSZ Technikai Bizottsága elbírálja, majd az MSSZ Szövetségi kapitánnyal és az Edző Bizottsággal együtt kialakítják a végleges Versenynaptárt, melyet legkésőbb az adott év december 10-ig jóváhagyásra megküldi az MSSZ Elnökségnek.

- e. Az Elnökség a Technikai Bizottság által megküldött versenynaptár tervezetet a soron következő Elnökségi ülésén elbírálja és kihirdeti.
- 4) A versenynaptárban feltüntetett időponttól való eltérés kiemelt versenyek esetén csak a Technikai Bizottság javaslata alapján, az elnökség vagy sürgősség esetén az Elnöki Tanácsadó Testület (továbbiakban: ETT) engedélyével lehetséges.
- a. A rendezőknek legalább 30 nappal korábban tájékoztatniuk kell a résztvevőket és az MSSZ Technikai Bizottságát.
 - b. Ezek elmulasztása a verseny kiemelt státuszának elvesztését, illetve a verseny versenynaptárból való törlését vonhatja maga után.
- 5) A versenynaptárt az alábbi szempontok figyelembevételével kell összeállítani:
- a. Azon helyszínen és hétvégén ahol és amikor Országos Bajnokságot rendeznek, egyéb verseny (kiemelt és minősítő) nem rendezhető.
 - b. Kiemelt versennyel azonos naptári napon és helyszínen területi minősítő verseny nem rendezhető!
- 6) Az MSSZ csak a versenynaptárban szereplő versenyeken és a nemzetközi versenyeken elért eredményeket tartja nyilván.

4. §

VERSENYEK TIPUSAI

- 1) A Magyar Súlyemelő Szövetség a versenyrendszerében az alábbi versenyeket ismer el:
- a. Olimpia
 - b. Világbajnokság (Ifjúsági, Junior, Felnőtt, Masters)
 - c. Európa-bajnokság (Serdülő, Ifjúsági, Junior, Felnőtt, Masters)
 - d. Az IWF versenynaptárában szereplő egyéb nemzetközi versenyek (MSSZ nevezés esetén)
 - e. Országos bajnokság (korosztályokkal), Diákolimpia, Csapatbajnokság,
 - f. Kiemelt versenyek (az MSSZ, a Területi Szövetségek és az MSSZ Tagok által szervezett azon versenyek, melyeket az MSSZ kiemelt versenynek nevez meg)
 - g. Normál versenyek (területi és nem kiemelt hazai versenyek)
 - h. Egyéb és szabadidős versenyek
- 2) Kiemelt versenyek a jelen szabálykönyv 4.§. 1) a-f pontjai szerinti versenyek (*a továbbiakban: Kiemelt versenyek*).
- a. A kiemelt versenyekre az MSSZ Tagoknak (rendező egyesületeknek) kell jelentkezni garanciavállalás mellett.

- b. Az MSSZ elnöksége a Technikai Bizottság javaslata alapján évente jóváhagyja a Kiemelt versenyeket.
- c. Az Országos bajnokságok, Diákolimpia mellett 10 hazai Kiemelt versenyt lehet évente rendezni.
- d. A Kiemelt versenyeket lehetőleg úgy kell földrajzilag meghatározni, hogy azok az ország keleti, középső és nyugati részén arányos elosztásban legyenek.
- e. A jelen szabálykönyv 4.§. 1) a-f pontjaiban meghatározott Kiemelt versenyeken van lehetőség országos csúcsok javítására, és minősítések teljesítésére a minősítés megszerzéséhez.
- f. Minősítési szintet 1 évben két kiemelt versenyen (amiből az egyiket a serdülő, ifjúsági és junior korcsoportúaknak a korosztályos OB-n, vagy az ennél magasabb szintű nemzetközi versenyen) elért szint teljesítésével lehet szerezni.
- g. A jelen szabálykönyv 4.§. 1) a-d pontjaiban meghatározott Kiemelt versenyeken a rendező által kiállított jegyzőkönyv igazolja az eredményeket.
- h. Az Országos Bajnokságok megrendezésével egy időpontban nem lehet rendezni más versenyt az országban.(sem minősítő versenyt, sem kiemelt versenyt)

3) A hazai rendezésű (a jelen szabálykönyv 4.§. 1) e-f.) Kiemelt versenyeken legalább I. osztályú bíró bírászkodhat, a versenyről videofelvételt kell készíteni, melyeket a szabályok szerint a verseny jegyzőkönyvével együtt határidőre meg kell küldeni az MSSZ Technikai Bizottságának.

4) A hazai rendezésű (a jelen szabálykönyv 4.§. 1) g.) Normál versenyek szervezésének célja, a mennyiségi utánpótlás költséghatékony menedzselése, és lehetőség biztosítása nevezési szintek elérésére magasabb kategóriájú versenyeken való indulási jog megszerzéséhez. Ezek a versenyek nem tartoznak az MSSZ kiemelt versenyei közé, minősítés nem szerezhető és országos csúcs nem javítható rajtuk.

5) Egyéb és szabadidős versenyek 4.§. 1) h.)

Céljuk versenylehetőség a versenyszabályok betartásával egyéni teljesítmény felmérésére. Ezeknek a versenyeknek a versenykiírásában szerepelnie kell úgy, mint „szabadidős” verseny. A versenyeken való induláshoz regisztrációs kártya szükséges. Az MSSZ nyilvántartásában az eredmények nem szerepelnek. A regisztrációs kártyával rendelkező versenyzők eredménye nem értékelhető együtt a versenyengedély kártyával rendelkezőkkel.

5. § VERSENYKIÍRÁS

1) A verseny szervezője hét (7) nappal a verseny előtt köteles versenykiírást jóváhagyás céljából az MSSZ Technikai Bizottságának eljuttatni

2) A versenykiírásnak tartalmaznia kell:

- a. a verseny helyét,
- b. a verseny idejét,
- c. a nevezés és a versenyen indulás feltételeit,
- d. a nevezés határidejét,
- e. az értékelés módját,
- f. a díjazást,
- g. és minden egyéb – a versennyel kapcsolatos fontos információt.

3) A beküldött versenykiírást az MSSZ Technikai Bizottsága formailag és tartalmilag ellenőrzi, és jóváhagyás esetén az MSSZ weblapján www.mssz.hu közzéteszi.

4) Amennyiben a kiírás nem tartalmazza a versenyprogramot, akkor azt a rendezőnek a verseny előtt legalább 3 nappal a résztvevők felé meg kell küldenie.

5) Abban az esetben, ha a versenykiírásban, vagy versenyprogramban változtatásra kerül valami, arról a változásról 2 nappal a verseny előtt értesíteni kell az MSSZ Technikai Bizottságát.

6. §

VERSENYKIÍRÁS NEVEZÉSI SZINTJEI

1) A versenyt kiírója versenykiírásban nevezési szinteket állapíthat meg.

2) A nevezési szinteket az MSSZ Edző és Technikai bizottságainak közös javaslata alapján az MSSZ Elnöksége határozza meg.

3) A nevezési szinteket a versenykiírásban fel kell tüntetni.

4) Kiemelt versenyre (kivéve korosztályos OB) olyan versenyzőt lehet nevezni, aki az előző évben a korosztályában minimum III. osztályú minősítést szerzett, vagy az aktuális évben a versenyt megelőzően III. osztályú szintet teljesített.

7. §

NEVEZÉS DÍJ FIZETÉSE ÉS MULASZTÁSI SZANKCIÓK

1) MSSZ versenykiírása nevezési díj megfizetését írhatja elő.

2) Nevezés megfizetésének menete:

- a. szabályosan kitöltött nevezési lapok határidőig történő megküldése az MSSZ-nek
- b. az MSSZ az érvényes nevezések alapján számlát állít ki és küld meg a nevezőegyesületnek
- c. az MSSZ által küldött számlát határidőig a nevező egyesületnek a megadott módon ki kell egyenlíteni
- d. az MSSZ a weblapon közzéteszi a végleges rajtlistát

3) A MSSZ által kiírt verseny nevezési díját az MSSZ számlára kell befizetni átutalással, a Magyar Súlyemelő Szövetség bankszámlaszámára: 11784009-20603306 Átutaláskor a közlemény rovatba minden esetben tüntessék fel a kiegyenlítésre történő számla számát és a kiegyenlített szolgáltatás nevét pl.: 2014/123 OB nevezés 4 fő.

4) Abban az esetben, ha a MSSZ által meghatározott nevezési díj nem kerül megfizetésre, és/vagy a nevező MSSZ Tagnak **köztartozása van**,

- a. a Technikai Bizottság a nevezést elutasítja.

8. §

VERSENYRE TÖRTÉNŐ NEVEZÉS RENDJE

1) A felnőtt- és az utánpótlás országos bajnokságokra, valamint az Iskolás OB-ra az adott évi versenyeredmények eredményeivel lehet nevezni.

2) A felnőtt- és az utánpótlás országos bajnokságokra, Iskolás OB-ra a nevezési eredményt a meghirdetett nevezési határidő előtt kell megszerezni.

3) A jelen szabálykönyv 4.§. 1) e-f pontjaiban megjelölt versenyeket csak súlycsoport és nevezési összetett eredmény megadásával lehet nevezni.

4) Az Iskolás OB-n ha a nevezettek létszáma meghaladja a 160 főt, akkor érvénybe lép a súlycsoportonként 6 fős limit. Minden korcsoportban nevezési szintek vannak meghatározva, és mindenki csak abban a súlycsoportban indulhat, ahová beneveztek és meghívták.

5) Az MSSZ versenynaptárában szereplő versenyekre csak a határidőig leadott hivatalos (egyesületi bélyegzővel, és az aláírásra jogosult aláírásával ellátott) nevezési lappal lehet

nevezni. Amennyiben nincs előzetes csoportos nevezés, és a versenykiírás tartalmazza, hogy a helyszínen is lehet nevezni, akkor is személyre szóló hivatalos nevezési lappal kell, kivéve a jelen szabálykönyv 4.§. 1) h pontjában megjelölt versenyt.

Aláírásra jogosultak:

- Klubelnök
- Szakosztályelnök, vezető
- Vezetőedző, edző
- Harmadik személy, aki rendelkezik két tanú által hitelesített meghatalmazással

Korosztályos OB-k esetében az MSSZ-nél hivatalosan rögzített email címekről érkezhetsz be internetes nevezés.

6) Egy versenynapra 80 főnél több nevezést nem lehet elfogadni. A létszámkorlátozás a kiemelt verseny és az esetleg vele egy napon rendezett minősítő verseny indulóinak létszámára együttesen vonatkozik. 80 főt meghaladó nevezés esetén a kiemelt versenyre érkezett alacsonyabb minőségű versenyzők nevezését kell visszautasítani.

7) A hazai rendezésű (a jelen szabálykönyv 4.§. 1) g.) Normál versenyek és a (a jelen szabálykönyv 4.§. 1) h.) Egyéb és szabadidős versenyekre elfogadható a helyszíni nevezés.

8) Az Országos Bajnokságok nevezési határideje 20 nappal a verseny előtt lezárul.

9. §

VERSENYEK RAJTLISTA SZABÁLYAI

1) A jelen szabálykönyv 4.§. 1) e-f pontjaiban megjelölt versenyeken a rendező rajtlistát készít, és az azon levő helyezések alapján dönthet a versenyzők indulásáról.

2) Csapatversenyeken a név szerinti nevezést elég a mérlegelés előtt leadni és a verseny napján közzétenni, kivéve, ha a versenykiírás másképp rendelkezik.

3) A rajtlistát az MSSZ Technikai bizottsága az MSSZ weblapján www.mssz.hu a verseny előtt öt (5) nappal közzéteszi.

4) A közzétett startlistán felsorolt versenyzőkön kívül más versenyző a versenyen nem indulhat.

10. § VERSENY ÉRTÉKELÉS

- 1) A versenykiírásban meghatározott időben végleges eredményt kell hirdetni.
- 2) A súlyemelő versenyeken az indulók nemenként külön, kor- és súlycsoportokban – összetett eredményük alapján - versenyeznek egymással.
- 3) A versenykiírás rendelkezhet másfajta értékelési módról pl.:
 - a. csak súlycsoportok szerint – összetett eredmény alapján,
 - b. testsúly (sinclair) szorzó, női szorzó,
 - c. korszorzó alkalmazásával számított pontszám alapján történő értékelésről.
- 4) A helyezések megállapításakor a nagyobb összetett eredmény (vagy pontszám) kerül előbbre.
- 5) Azonos eredmény esetén a könnyebb testsúlyú versenyző a győztes.
- 6) Azonos eredmény és testsúly esetén az eredményt előbb teljesítő versenyző végez előrébb.

11. § VERSENYEK RÉSZTVEVŐI

- 1) A súlyemelő versenyeken megjelent sportszakembereknek – különös tekintettel az edzőknek, versenybíróknak, sportolóknak – mindig a súlyemelő rendezvényhez méltóan kell megjelenni.

2) Versenyzők

Súlyemelő versenyen hazai versenyző csak szabályszerűen benevezve, érvényes versenyengedély kártyával vagy regisztrációs kártyával, tagsági könyvel, és sportorvosi igazolással (8-9 évesek esetén a 8. életévüket már betöltött, alkalmassági igazolással rendelkezők) indulhatnak, amennyiben le van igazolva valamelyik sportegyesület súlyemelő szakosztályához. Sportorvosi igazolásként csak a sportorvos által megadott „VERSENYEZHET” minősítés fogadható el „215/2004.F.Kor. rendelet. A leigazolással és átigazolással kapcsolatos szabályokat az MSSZ Átigazolási Szabályzata tartalmazza.

Aki csak regisztrációs kártyával rendelkezik, sportorvosi igazolása nincs, annak a kártya igénylésekor alá kell írnia egy nyilatkozatot, hogy saját felelősségére indul szabadidős, illetve Masters versenyeken az adott évben.

12. § KORCSOPORTOK

1) Férfiak és nők számára egyformán a következő korcsoportok vannak meghatározva:

- Kölyök 8-9 éves
- Fiú/leány 10-12 éves
- Serdülő 13-15 éves
- Ifjúsági 16-17 éves
- Junior 18-20 éves
- Felnőtt 21 évestől

A versenyzők a megfelelő korcsoportba annak a naptári évnek az elejétől tartoznak, amelyben elérik az alsó korhatárt, annak a naptári évnek a végéig, amelyikben betöltik a felső korhatárt.

2) **Kölyök és Fiú/leány korcsoport**

súlyemelő versenyeken az emelt súly nagysága szerint nem, csak a bemutatott gyakorlatok végrehajtásának minősége, szabályossága (pontozás) alapján versenyezhetnek. Minősítési szinteket és országos csúcsokat nem érhetnek el. Sportorvosi igazolásuk hat hónapig érvényes.

3) **Serdülő és ifjúsági korcsoport**

súlyemelő versenyeken az emelt súly mértéke szerint versenyeznek. Minősítési szinteket és országos csúcsokat érhetnek el – akár magasabb korcsoportban is. Sportorvosi igazolásuk hat hónapig érvényes.

4) **Junior korcsoport**

súlyemelő versenyeken az emelt súly mértéke szerint versenyeznek. Minősítési szinteket és országos csúcsokat érhetnek el – akár magasabb korcsoportban is. Sportorvosi igazolásuk egy évig érvényes.

5) **Felnőtt korcsoport**

súlyemelő versenyeken az emelt súly mértéke szerint versenyeznek. Felnőtt minősítési szinteket és országos csúcsokat érhetnek el. Sportorvosi igazolásuk egy évig érvényes.

6) **Masters versenyzők**

A legalább 35 éves felnőtt versenyzők Masters versenyeken 10 korcsoportban indulhatnak a Masters szabálykönyv szerint. A magyar Masters súlyemelők hazai és nemzetközi szereplését az MSSZ-en belül működő Masters Súlyemelő Bizottság szervezi. A Masters korú versenyzők nem Masters versenyeken a felnőtt korcsoportban indulnak.

13. § SÚLYCSOPORTOK

1) Súlyemelő versenyek rendezése, minősítési szintek és országos csúcsok (kivéve fiú és leány korcsoport) elérése az alábbi súlycsoportokban lehetséges.

2) A versenyző testsúlyának az adott súlycsoport alsó súlyhatáránál nagyobbának, a felső súlyhatáránál kisebbnek vagy azzal egyenlőnek kell lennie.

3) Felnőtt és junior korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	56 kg	Nők:	48 kg
	62 kg		53 kg
	69 kg		58 kg
	77 kg		63 kg
	85 kg		69 kg
	94 kg		75 kg
	105 kg		90 kg
	+105 kg (felső súlyhatár nincs)		+90 kg (felső súlyhatár nincs)

4) Ifjúsági korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	50 kg	Nők:	44 kg
	56 kg		48 kg
	62 kg		53 kg
	69 kg		58 kg
	77 kg		63 kg
	85 kg		69 kg
	94 kg		75 kg
	+94 kg (felső súlyhatár nincs)		+75 kg (felső súlyhatár nincs)

5) Serdülő korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	45 kg	Nők:	40 kg
	50 kg		44 kg
	56 kg		48 kg
	62 kg		53 kg
	69 kg		58 kg
	77 kg		63 kg
	85 kg		69 kg
	+85 kg (felső súlyhatár nincs)		+69 kg (felső súlyhatár nincs)

6) Fiú/leány korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Férfiak :	40 kg	Nők:	36 kg
	45 kg		40 kg
	50 kg		44 kg
	56 kg		48 kg
	62 kg		53 kg
	69 kg		58 kg
	77 kg		63 kg
	+77 kg (felső súlyhatár nincs)		+63 kg (felső súlyhatár nincs)

7) Kölyök korcsoportban a súlycsoportok neve (felső súlyhatára):

Kölyök fiú:	35 kg	Kölyök lány:	32 kg
	40 kg		36 kg
	45 kg		40 kg
	50 kg		44 kg
	56 kg		48 kg
	62 kg		53 kg
	69 kg		58 kg
	+69 kg (felső súlyhatár nincs)		+58 kg (felső súlyhatár nincs)

14. §

A VERSENYZŐK FELSZERELÉSE

- 1) A versenyzők öltözete súlyemelő versenyző, esetleg rövidnadrág és ujjatlan vagy rövid ujjú – nadrágba tűrt – gallér nélküli póló lehet.
 - a. Versenyző alatt „biciklis nadrág” és ujjatlan vagy rövid ujjú gallér nélküli póló viselhető.
 - b. Az öltözet nem takarhatja a könyököt kivéve az „unitard” öltözetet, mely egy testhez simuló talptól nyakig eltakaró ruhadarab (lehet egy vagy két részes).
- 2) Viselhető súlyemelő cipő vagy tornacipő és térd alatt végződő zokni.
 - a. Lehet magas szárú is, de legyen tartós és szilárd a dobogón.
- 3) Súlyemelő öv az öltözet felett viselhető, szélessége maximum 120 mm lehet.
- 4) Kötés viselhető a csuklón, a térden és a kézfejen.
 - a. Anyaga fásli, gumírozott fásli vagy bőr -lehet.
 - b. A kötés szélességében nincs korlátozás.

- c. Tilos gumit vagy fáslit a karokon, combon, törzsön és a lábszáron viselni, valamint a combot zsírral vagy olajjal bekenni.
- d. Egy testrészen csak egyfajta anyagból készült kötés viselhető.

5) Ragtapasz használható, de az ujjon levő az ujjhegyet nem takarhatja. Könyökön 5 cm-es sugarú körben semmilyen tapasz nem viselhető.

6) Ujjatlan tenyérvédő kesztyű viselhető, gurtni vagy egyéb segédeszköz használata tilos.

7) Nyaklánc viselése tilos. A vállig érőnél hosszabb hajat össze kell fogni.

15. § VERSENYBÍRÓK

1) Súlyemelő versenyeken a verseny levezetését és a szabályok betartását a versenybíróóság felügyeli. A versenybírók működését az MSSZ Versenybíró Működési Szabályzata szabályozza.

16. § VERSENY TECHNIKAI SZEMÉLYZETE

1) A súlyemelő versenyek zökkenőmentes lebonyolítása érdekében tetszőleges létszámú technikai személyzet alkalmazható. Kijelölésük a verseny rendezőjének feladata.

2) Versenyfelelős:

a verseny rendezője által kijelölt személy, aki irányítja a verseny előkészítő munkálatait, felelős a verseny ideje alatt a tárgyi feltételek (helyiségek, eszközök, nyomtatványok) rendelkezésre állásáért és a technikai személyzet munkájáért.

3) Lapozók:

Verseny lebonyolításához legalább két lapozó szükséges, akik sportöltözetben végzik munkájukat az alábbi szempontok szerint:

- A versenyt abban az esetben lehet elkezdni, ha a súlyemelő dobogó megfelelően van összeállítva és tiszta állapotban van.
- Verseny megkezdése előtt (szakítás) valamint a lökés fogásnem versenye előtt meg kell győződni a dobogó megfelelő állapotáról – összeszereltségéről -, biztonságos használhatóságáról és tisztaságáról.

- A tájékoztató bíró közlése után szakszerűen és időtakarékosan fellapozzák a súlyt.
- Ellenőrzik, hogy a kért súly került fellapozásra.
- A dobogó közepére helyezik a súlyt minden gyakorlat előtt
- Folyamatosan figyelemmel kísérik a dobogó, a súlyzórúd valamint a súlyzókészlet állapotát. A magnézium por vagy egyéb szennyeződés eltávolításáról a következő gyakorlat megkezdése előtt gondoskodnak.
- A súlyzórúd tisztítását drótkefével a dobogón kívül kell elvégezni.
- Amennyiben a versenyeszközök állapotában olyan gátló körülményt tapasztalnak, amit nem tudnak megszüntetni, azonnal jelzik a versenybírósnak elnökének

4) **Jegyzőkönyvvezetők:**

feladatuk a versenyjegyzőkönyv vezetése, az esetleges csúcshitelesítési jegyzőkönyv kiállítása és ezek aláírása a versenybírósnak tagjaival. Munkájukat a tájékoztató bíró (szólító) felügyeli. Két egymástól függetlenül dolgozó jegyzőkönyvvezetőre van szükség a versenyeken. Számítógépes jegyzőkönyvvezetés esetén elegendő egy példány kézzel vezetett (tartalék) versenyjegyzőkönyv.

5) **Versenyorvos:**

minden súlyemelő versenyen kötelező az orvos jelenléte a mérlegelés kezdetétől a verseny végéig. Feladata a mérlegelés előtt minden versenyzőt megvizsgálni és dönteni a versenyen indulásáról, valamint ellátni a verseny során előforduló sérüléseket.

6) **Egyéb személyzet:**

rendfenntartási, tájékoztatási, számítógépes adatrögzítési és más feladatokra a rendező szerv által meghatározott létszámú személyzet alkalmazható.

17. §

A VERSENY RENDEZÉS TÁRGYI FELTÉTELEI

1) **A verseny helyszíne**

- a. Fedett helyiségben (teremben) és szabadterén is rendezhető súlyemelő verseny.
- b. Országos bajnokság és Kiemelt versenyek csak az MSSZ Technikai Bizottsága által meghatározott méretű teremben rendezhetők.

2) Mindkét esetben elegendő helyet kell a versenydobogó, a bírók és más közreműködők, illetve a nézők számára hagyni. Teremben rendezett verseny esetén legalább 18 fokos hőmérsékletet kell biztosítani.

3) Bemelegítő helyiség

- a. A versenyzők számára a bemelegítéshez lehetőleg külön helyiséget, vagy a versenyterem leválasztott részét kell biztosítani.
- b. A bemelegítő dobogóknak legalább 3 x 2.5 m nagyságúaknak kell lenniük.
- c. A bemelegítés zavartalan lebonyolítása érdekében a versenyzők létszámának megfelelő legyen a súlyzók (dobogók) száma és a helyiség mérete is.

4) Mérlegelő helyiség

- a. A versenyzők mérlegelésére külön helyiséget kell biztosítani.
- b. Amennyiben női indulók is vannak, akkor számukra a helyiség függönnyel vagy paravánnal leválasztott részében kell a mérleget elhelyezni, de oly módon, hogy a mérleg kijelzőjét akár férfi versenybíró is ellenőrizhesse.

5) A verseny rendezője köteles nemenkénti öltözőt és meleg vizes fürdőt, és lehetőség szerint szaunázási lehetőséget biztosítani.

18. §

FELSZERELÉSEK

1) Súlyzórúd

- a. Férfi versenyzők számára 20, nők számára 15 kg-os szabványos súlyzó rudat kell biztosítani.
- b. A rudak méreteit az 1. sz. melléklet tartalmazza.

2) Szorítók: a tárcsákat rögzítik, súlyuk 2,5 – 2,5 kg. Használatuk kötelező.

3) Súlyzótárcsák: az alábbi súlyok használhatók:

25 kg	piros	2,5 kg	piros
20 kg	kék	2 kg	kék
15 kg	sárga	1,5 kg	sárga
10 kg	zöld	1 kg	zöld
5 kg	fehér	0,5 kg	fehér

A legnagyobb átmérőjű tárcsák mérete 450 mm, ezek gumi vagy műanyag borításúak. A tárcsákon jól látszódjon a súlyuk, kg-ban kiírva.

4) Amennyiben a rúdon csak 450 mm-nél kisebb átmérőjű tárcsák vannak, azaz a súlyt a normálnál alacsonyabb szintről kellene elemelni, alkalmazható olyan alátét (bak, töke), amely használatával a dobogó szintjétől kb. 225 mm-re kerül a rúd középvonala. Felülete legalább 30x30 cm-es gumiborítású legyen, lehetőleg legurulás gátlóval ellátva.

5) A versenydobogó

- a. A versenydobogó minden oldala 4 méter hosszú, magassága 50-150 mm lehet. Anyaga fa vagy más – nem csúszós – anyag legyen. Ha színe megegyezik a padlóéval, akkor a szélén 5 cm vastagságú - más színű - csíknak kell lennie. Lehetnek rajta gumiszőnyegek, de maximum 1 cm-re emelkedhetnek ki a környezetükből. A két gumiszőnyeg távolsága 1 méter legyen. A dobogó körül 1 méternyi szabad területet kell hagyni.
- b. Amennyiben a dobogó emelvényre kerül, annak magassága maximum 1 méter lehet, mérete minimum 10x10 méter legyen. Az emelvény elején – legalább 2,5 méternyire a versenydobogótól, és végén – legalább 2 méternyire a dobogótól maximum 20x20 cm vastag legurulás gátló akadályt kell építeni.

6) A mérleg

- a. A súlyemelő versenyeken alkalmazott mérlegeknek 200 kg-ig terjedő súly mérésére kell alkalmasnak lenniük, legalább 100 g pontossággal. A mérleg hitelesítése nem lehet egy évnél régebbi.
- b. Lehetőleg két azonos típusú mérleget kell biztosítani. Amennyiben nincs a versenyzők számára külön mérleg, akkor ők a mérlegelési helyiségben levő mérleget használhatják próbamérésre, de csak a hivatalos mérlegelési időn kívül.

7) Óra a felkészülési idő mérésére

- a. Az időmérő óra lehet számítógép vagy bírói lámparendszer által üzemeltetett, illetve különálló készülék is. Az idő múlását mutatni kell a versenyteremben (jól láthatóan a versenyző számára), valamint a bemelegítő helyiségben is.
- b. Egy perc esetén a 30., illetve két perces felkészülési idő esetén a 90. mp-ben is kell figyelmeztető hangjelzést adnia a készüléknek.
- c. Az időmérő órának legalább 30 percig kell tudnia mérni a percek.

8) Bírói lámparendszer

- a. programvezérlésű vagy egyszerű lámparendszer is használható. Lámparendszer hiányában javasolt felszerelés a piros és fehér zászló vagy jelzőtárcsa.

9) A verseny nyomtatványai

- a. A többi felszereléshez hasonlóan a nyomtatványokról is a verseny rendezője köteles gondoskodni. Ezek a következők:
 - i. Mérlegelési jegyzőkönyv

- ii. Verseny jegyzőkönyv
- iii. Versenybíróság elnökének jelentése
- iv. Csúcshitelesítési jegyzőkönyv

A verseny végén a kitöltött és aláírt nyomtatványokat át kell adni a versenybíróság elnökének, aki azokat 7 napon belül köteles eljuttatni az MSSZ Technikai Bizottságához.

10) **Magnézia és gyanta** legyen a versenydobogó közelében, legalább magnézia a bemelegítő helyiségben. A rúd és a dobogó tisztításához szükséges eszközök álljanak a lapozók rendelkezésére.

11) **Hangosítás:** javasolt, amennyiben másképp nem lehet hallani a szólitót a versenyteremben és a bemelegítő helyiségben.

12) **Információk jelzése:** javasolt felszerelés még valamilyen kijelző a soron következő gyakorlat adatainak jelzésére, illetve az eredmények megjelenítésére.

13) **Versenydíjak a versenykiírás szerint.**

14) Asztalok, székek a versenybírók, a zsűri, a szólitó és a jegyzőkönyvvezetők részére. A középbíró asztala 4 méter távolságra legyen a dobogótól, az oldalbírók asztala a középbíróéval egy vonalban, tőle 3-4 méterre helyezkedjen el.

19. §

VERSENY MENETE

1) TECHNIKAI ÉRTEKEZLET

- a. Nagyobb – elsősorban nemzetközi – versenyek előtt kell technikai értekezletet tartani. Itt lehet a nevezéseket véglegesíteni (súlycsoport, nevezési összetett eredmény), itt történik meg a versenyzők sorsolása és az esetleges csoportbeosztása (A-B-C csoportra bontás azonos súlycsoporton belül: nevezési eredmény és sorszám alapján). Technikai értekezlet tartásáról a versenykiírás rendelkezik.

2) MÉRLEGELÉS

- a. A mérlegelés a verseny kezdete előtt 2 órával kezdődik és 1 óra hosszan tart.

- b. **Résztevők:** A mérlegelő helyiségben csak a versenybíró, az orvos, illetve a versenyzők és edzőjük tartózkodhatnak. Női versenyzők mérlegelésénél a versenybírók egyike nő legyen, aki a parván mögött ellenőrzi a mérlegelés szabályosságát.
- c. **Sorrend:** Amennyiben a verseny előtt volt technikai értekezlet, akkor az ott húzott(sorsolt) sorszámok alapján, egyébként a rajtlista szerinti sorrendben szólítják mérlegeléshez az indulókat. Ha a versenyen nincs rajtlista, akkor egyesületenként (csapatversenyen csapatonként) történik a versenyzők szólítása. A szólításkor nem jelentkezett versenyzők a rajtlista vagy az összes egyesület szólítása után mérlegelhetnek a mérlegelés befejezéséig.
- d. A mérlegelés vége után már csak a versenybíró elnökének engedélyével lehet lemérni az elkésett versenyzőket, amennyiben megállapítható, hogy a késés oka nem fogyasztás volt. Az első szakítógyakorlat megkezdése után már semmilyen indokkal nem mérlegelhető versenyző.
- e. Ellenőrizni kell a versenyző tagsági könyvét, sportorvosi igazolását és a versenyengedély kártyáját.
- f. **Orvosi vizsgálat:** A mérlegelés előtt a versenyzőknek kötelező orvosi vizsgálaton részt venni. A versenyen való indulást ez alapján engedélyezi a versenyorvos.
- g. A mérlegre a versenyzőnek teljesen meztelenül vagy rövidnadrágban kell felállnia. Kötelező a mérleg lapjának közepére állni. A mérleget a középbíró kezeli. Női versenyző függöny vagy parván mögött állhat a mérlegre - női versenybíró jelenlétében.
- h. Fiú és lány, valamint férfi és női serdülő korcsoportú versenyzők csak egyszer mérlegelhetnek, és abban a súlycsoportban kell indulniuk, ahova mértek.
- i. Serdülő korúnál idősebb versenyzők – abban az esetben, ha a nevezéskor meg kellett adni a súlycsoportot - többször is mérhetnek, amíg a megadott súlycsoport határain belülre nem kerülnek. Ha a megadott súlycsoportnál nagyobb a testsúlyuk, indulhatnak eggyel magasabb súlycsoportban is.
- j. Amennyiben a versenyző nem tudja karját teljesen kinyújtani és emiatt nem képes a versenygyakorlatokat szabályosan végrehajtani, ezt minden gyakorlat megkezdése előtt felmutatott karral jeleznie kell a versenybíróknak, mert ennek hiányában a hajlított karral befejezett gyakorlat nem ítéltető jónak.
- k. Amennyiben nem volt technikai értekezlet, ahol a versenyzők sorszámot kaptak, úgy a mérlegeléskor kell erről gondoskodni. A versenyzők sorszámot húznak, vagy számítógép által generált számot kapnak.
- l. A versenyző edzőjének a mérés után meg kell adnia a kezdősúlyokat. Ez – serdülő vagy nagyobb korcsoportnál – nem lehet kisebb, mint 26 kg férfiaknál, illetve 21 kg nőknél.

- m. Ha egy súlycsoport versenyét – a nagy létszám miatt – több csoportban rendezik (A-B csoport, erőssorrend alapján) és a versenykiírás is úgy rendelkezik, alkalmazható a 20 kg-os szabály: a kezdősúlyokból adódó összetett eredmény nem lehet kevesebb, mint a nevezési összetett eredmény mínusz 20 kg.
- n. A mérlegelésről jegyzőkönyvet kell készíteni, amelybe a súlyhatáron áteső méréseket is be kell jegyezni. A mérlegelés zártkörű, az adatokat csak a mérlegelés lezárása után lehet nyilvánosságra hozni.
- o. A kézzel vagy géppel vezetett mérlegelési jegyzőkönyvet alá kell írni a versenybírószám elnökével, a három versenybíróval és a versenyorvossal.
- p. **Próbamérés:** Ha a versenyen csak a mérlegelő helyiségben van mérleg, akkor a próbaméréseket is azon végezhetik a versenyzők, de csak a hivatalos mérlegelési időn kívül. Két azonos típusú mérleg megléte esetén csak az arra kijelölt mérleget használhatják próbamérésre a versenyzők.

20. §

BEMUTATKOZÁS

1) A verseny előtt 15 perccel minden indulónak részt kell vennie a bemutatáson. Kor- és súlycsoportonként, sportöltözetben kell bevonulniuk és a dobogó mögött felsorakozniuk. A tájékoztató bíró (szólító) mutatja be őket, majd a versenybírószám elnökét és a versenybírókat.

21. §

SZÓLÍTÁS

1) Minden gyakorlat előtt a tájékoztató bíró (szólító) bemondja a súly nagyságát, majd a következő versenyző nevét, egyesületét, a kísérlet számát és az esetleges két perces pihenőidőre is felhívja a figyelmet. Végül bemondja a szólított versenyző után következő nevét is.

2) A szólítási sorrendet a következő szempontok alapján kell megállapítani:

- a. A súly nagysága – kisebb súlyon előbb végzik a gyakorlatot, mint a nagyobbban.
- b. (Azonos súlyon) A fogás (kísérlet) száma - alacsonyabb fogásszámmal mindig előbb jönnek a súlyra, mint a magasabbal. (pl. ha valaki rontott első fogás után javít, második fogásával előbb következik, mint akinek harmadik fogása lenne ugyanazon a súlyon)
- c. **Első fogások esetén:**

- i. (Azonos súlyon, azonos fogásszámnál) **Súlycsoport** - az alacsonyabb súlycsoportúak előbb következnek, mint a magasabbak.
- ii. (Azonos súlyon, azonos fogásszámnál, azonos súlycsoport esetén) **Sorszám** – az alacsonyabb sorsolt (húzott) sorszámú versenyző előbb következik, mint a magasabb sorszámú.

d. Második és harmadik fogás esetén:

- i. (Azonos súlyon, azonos fogásszámnál) Előző gyakorlat ideje – aki régebben végezte előző gyakorlatát, az előbb jön ki a súlyra.

22. §

SÚLY FELRAKÁSA (LAPOZÁS)

- 1) A verseny elején a legkisebb kezdősúlyt kell felrakni a súlyzórúdra (fellapozni). Verseny közben mindig a szólító bemondása alapján kell a következő súlyt fellapozni.
- 2) A tárcsák felrakásakor szabály, hogy belül legyenek a nehezebbek, kifelé pedig a könnyebbek következzenek sorban, és a belső tárcsa felirata befelé legyen, míg az összes többi kifelé. A kívánt súlyt a rendelkezésre álló tárcsákból a legnagyobbakkal kell fellapozni. (pl. 125 kg: 25+20+5 kg helyett 2x25 kg-os tárcsával). Szorító használata kötelező.
- 3) A versenyző vagy edzője kérheti a fellapozott súly igazítását.

23. §

IDŐMÉRÉS

- 1) Óra indítás: A szólítás illetve a súly fellapozása (amelyik később fejeződik be) után kell az órát elindítani.
- 2) Felkészülési idő: a versenyzőnek egy perc felkészülési ideje van a gyakorlat megkezdéséig. Ha közvetlenül önmaga után következik – és közben nem volt más szólítva (és az óra elindítva), akkor két perc felkészülési (pihenő) ideje van. Egy perc esetén a 30. másodpercnél (2 perc esetén a 30. és 90. másodpercnél) hangjelzést kell adnia az időmérőnek. A gyakorlat megkezdése előtti súlyzó tisztítás/igazítás, dobogó takarítás, egyéb technikai szünet ideje alatt meg kell állítani az órát.

3) Óra leállítás: amint a versenyző megkezdi a gyakorlatot (a súlyzó elemelkedik a talajtól), meg kell állítani az órát. Amennyiben a súlyzó rúdja nem éri el a térd magasságát és a versenyző a súlyt visszateszi a dobogóra, az időmérést folytatni kell. Ebben az esetben a versenyző a hátralevő idején belül újra megkezdheti a gyakorlatot. Ha a gyakorlat megkezdése nem történik meg a 60. (vagy a 120.) másodpercig, akkor az időmérőnek hosszabb hangjelzést kell adnia és a gyakorlatot befejezettnek és rossznak kell értékelni.

24. § SZAKÍTÁS

1) A súlyzót lefelé fordított tenyérrel, tetszés szerinti fogással kell megfogni, majd egy lendülettel kell fej fölé emelni a karok teljes kinyújtásáig. A gyakorlat végrehajtható terpesszel (helyből), beüléssel vagy ollózással.

2) A súlyzónak folyamatosan mozognia kell a fej fölé emelés alatt. Közben a rúd hozzáérhet a sípcsomhoz, illetve csúszhat a combon és az ölon, de a fejet nem érintheti.

3) A felemelt súlyzót a le-jelzésig mozdulatlanul kell tartani, nyújtott karokkal és lábakkal, egyvonalban levő lábfejekkel.

4) A szakítógyakorlatok után 10 perc szünetet kell tartani.

25. § LÖKÉS

1) A felvétel

- a. A súlyzót lefelé fordított tenyérrel, tetszés szerinti fogással kell megfogni, majd egy lendülettel kell a vállakra, kulcscsontokra helyezni. A felvétel végrehajtható terpesszel (helyből), beüléssel vagy ollózással. Beüléssel történő felvétel esetén a könyök nem érintheti a térdet.
- b. Emelés alatt a súlyzónak folyamatosan mozognia kell a vállra helyezéskor. Közben a rúd hozzáérhet a sípcsomhoz, illetve csúszhat a combon és az ölon.
- c. A végleges elhelyezés előtt a rúd nem érintheti máshol a mellkast.
- d. A felvétel befejezésénél a lábak nyújtottak, a lábfejek egyvonalban helyezkednek el.

2) A kilökés

- a. A kilökés előtt a versenyző és a rúd mozdulatlan helyzetben van (tilos a súlyzó szándékos meglengetése). A térdek behajlításával és gyors kinyújtásával kell a súlyzót a fej fölé lökni. A kilökés végezhető szétugrással/terpesszel (helyből), beüléssel vagy ollózással.
- b. A kilökés előtt szabad a súlyzót a vállon mozdítani, igazítani, közben fogást/fogásszélességet változtatni, de a kilökést megkísérelni csak egyszer lehet.
- c. A kilökött súlyzót a le-jelzésig mozdulatlanul kell a fej fölött tartani, nyújtott karokkal és lábakkal, egyvonalban levő lábfejekkel.

26. §

GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA

1) A gyakorlat megkezdése

- a. A gyakorlatokat a középbíróval szembe fordulva kell megkezdeni, azonban a gyakorlat befejezése más testhelyzetben is lehet szabályos.
- b. Amennyiben a súlyzó rúdja elérte a térdmagasságot, a gyakorlat megkezdettnek számít. Térdmagasság alatti emelés, majd a dobogóra visszarakás nem számít rontott gyakorlatnak, a versenyző újra próbálkozhat.
- c. Amennyiben a versenyző nem tudja könyökét teljesen kinyújtani, és ezt bemutatta a mérlegeléskor, akkor a dobogóra lépéskor is jeleznie kell ezt a versenybíróknak, mert ennek hiányában a hajlított karral befejezett gyakorlat nem ítéltető jónak.
- d. A gyakorlat végrehajtása közben a rúd a fejet (haját) sem érintheti, az rossz gyakorlatnak minősül. A fejen viselt bármi (pl. sapka) a versenygyakorlat végrehajtása közben a fej részének minősül.

2) Szabálytalan mozdulatok mindkét fogásnemenél:

- a. Elhúzás közbeni megállás (függésből elhúzás).
- b. Gyakorlat végrehajtása közben a talpakon kívül más testrész is érintkezik a talajjal.
- c. Gyakorlat befejezése nyomással, vagy nem teljesen nyújtott karok a gyakorlat végén.
- d. Már kinyújtott karok behajlítása/újra kinyújtása visszaálláskor vagy a gyakorlat végén.

3) A súlyzó letétele

- a. Le-jelzésre a versenyzőnek úgy kell maga előtt a dobogóra visszajutni a súlyzót, hogy legalább vállmagasságig kíséresse azt a kezével. Kísérés nélküli ledobás, hát mögött leejtés, vagy a dobogó mellé ejtés (kivéve, ha előbb mindkét oldalon a tárcsák érintkeznek a dobogóval) érvénytelen gyakorlatot jelentenek. Szintén rossz a gyakorlat a súlyzó le-jelzés előtti ledobásakor.
- b. Alátét (bak, tőke) használata esetén a súlyzót nem szabad ledobni, vissza kell tenni rá.

4) **Bírói jelzések**

- a. A le-jelzést szabályos gyakorlatnál a gyakorlat végén akkor kell megadni, amint a versenyző mozdulatlan, azaz uralja a súlyt.
- b. Ha nincs a versenyen programvezérlésű bírói készülék, akkor a le-jelzést a középbíró adja, bírói lámparendszer esetén hang és fényjelzéssel, annak hiányában „le” szóval és lefelé irányuló karmozdulattal. Ilyenkor a bírónak az értékelést a súlyzó lerakása után kell megtenniük.
- c. Lámpa, zászló, tárcsa használata esetén a piros a rossz gyakorlatot, a fehér a jó gyakorlatot jelzi. Ezek hiányában a kéz feltartása a jó, a kéz lefelé tartása a rossz gyakorlatot jelenti.
- d. A gyakorlatot a többség döntése alapján kell jónak vagy rossznak értékelni, amit a tájékoztató bírónak be kell mondania.
- e. Ha egy bíró tévedésből helytelen jelzést adott, kézfeltartással és hanggal kell azt jeleznie.
- f. A gyakorlat közben észrevett súlyos hibát az oldalbírónak azonnal - kézfeltartással - kell jelezniük. Ha két oldalbíró jelez, vagy ha egy oldalbíró jelez hibát, és a középbíró is észleli azt (a hibát), akkor a középbíróknak azonnal le kell állítania gyakorlatot. Ezt az indokolja, hogy ne fárasszák a versenyzőt egy biztosan rossz gyakorlat felesleges befejezésével.
- g. Amennyiben műszaki hiba vagy bármilyen zavaró ok miatt nem látható vagy hallható a le-jelzés, a középbíróknak hangos szóval és lefelé irányuló karmozdulattal kell azt a versenyző felé jeleznie. A középbíró akadályoztatása esetén (pl. rosszul) a le-jelzést az egyik oldalbírónak kell megadnia.
- h. A versenybírók (téves) ítéletét a zsűri – kizárólag egyhangú döntéssel - megváltoztathatja.

5) **Bírói jelzések programvezérelt bírói készülék használatánál**

- a. Programvezérlésű bírói készülék használatakor a jó gyakorlat esetén a bírónak a súly letétele előtt - amikor a versenyző már mozdulatlan - kell a fehér gombot megnyomni. Ha mégis érvénytelen lesz a gyakorlat (pl. le nem kísérés, hátul ledobás, dobogó mellé ejtés miatt), akkor a le-jelzés után 3 másodpercen belül meg kell nyomni a piros gombot.
- b. Befejezett, de rossz gyakorlat esetén a súlyzó letétele előtt kell a piros gombot megnyomni. A döntés megváltoztatására ilyenkor is a le-jelzés utáni 3 mp áll rendelkezésre.
- c. Gyakorlat közbeni hiba esetén azonnal meg kell nyomni a piros gombot.

- d. Amennyiben már legalább két bíró egyforma gombot nyomott, a készülék lejelzést (hang és fényjelzést) ad. A lámpák csak mindhárom bíró értékelése után gyulladnak ki.

6) Versenygyakorlatok kivitelezésének pontozásos elbírálása a fiú/leány I. és fiú/leány II. korcsoport részére

Az MSSZ hivatalos versenyein a címben említett korosztályok részvétele során a gyakorlatok bemutatásakor a három versenybíró 0-5-ig terjedő pontokkal értékeli annak minőségi színvonalát.

Ennek során a bírók felemelt ujjaikkal mutatják a megítélt pontjaikat, melyeket a tájékoztató bíró minden gyakorlat befejezésekor összegez, és hangosan közöl a résztvevőkkel.

Abban az esetben, ha a verseny szabályszerű elektromos bírói lámpa alkalmazásával folyik, először a bírók az IWF szabályai szerint elbírálják a gyakorlatot.

Ha a gyakorlatot három fehér lámpa mellett elfogadják, akkor következhet a technikai kivitelezés osztályozása.

Ha valamelyik bíró piros lámpát adott, akkor neki nulla pontot kell adni a mozgás technikára, de a másik két bíró pontozza a gyakorlat kivitelezését.

Kettő vagy három piros lámpa esetén az adott versenyző mindegyik bírótól nulla pontot kell, hogy kapjon.

A gyakorlat bemutatásához a választott súly a fiú/leány korcsoport (lásd Szabálykönyv 12. § 2. pont) részére bármennyi lehet, ellenben a 8-10 éves csoport résztvevőinek megfelelően könnyű, például fa súlyzó javasolt.

Összesen maximum $45+45=90$ pont érhető el. A kapott pontok összege határozza meg a helyezések sorrendjét.

A pontozás általános irányelvei:

a) *A súlyzó elindítsa a dobogóról*

- Hibák:
- hajlított kar
 - domború hát
 - nem teljes talpról indítás

Ezen belül bármelyik hiba, vagy mindhárom hiba előfordulása összesen **1 pont levonás**.

b) *Az emelés folyamatában*

Hiba: a súlyzó gyorsításának hiánya **1 pont levonás**

c) *A súlyzó fej fölötti rögzítése*

Hiba: nem stabil a rögzítés, korrekciót igényel (előre, hátra vagy oldalra lépés) **1 pont levonás**

d) *Szakító gyakorlat*

Hiba: helyből, félhelyből, a beülés nem folyamatos vagy ollózással végrehajtva **2 pont levonás**

e) *Lökés gyakorlat*

- súlyzófelvétel:

Hiba: helyből, félhelyből a beülés nem folyamatos vagy ollózással végrehajtva **1 pont levonás**

- súlyzó kilökés:

Hiba: - a lökés indítása nem teljes talpról történik,

- ollózó kilökésnél a hátul lévő lábfej kifelé fordul

- helyből kilökésnél az alárogyasztás túl rövid (majdnem nyújtott lábra történik)

Ezen belül bármelyik hiba előfordulása összesen **1 pont levonás**.

A súlyemelés szabályai szerint „jó”-nak ítélt gyakorlat halmozott hibák ellenére is **legalább 1 pontot** ér.

A súlyemelés szabályai szerint „rossz” gyakorlat minden esetben **0 pont**.

27. §

KÖVETKEZŐ SÚLY KÉRÉSE

1) Rontott gyakorlat után a versenyző javíthat ugyanazon a súlyon, vagy magasabb súlyra is mehet. Jó gyakorlat után csak magasabb súlyt lehet kérni. Az emeltetés 1 kg vagy annak többszöröse lehet. (Első és második fogás után egyaránt lehet 1 kg-os emeltetést kérni).

2) A következő fogásra kért súlyt a versenyző edzőjének a szólító asztalnál kell bejelentenie. Ha ez nem történik meg, a szólító rontott gyakorlatnál ugyanarra a súlyra, jó gyakorlatnál 1 kg-mal nagyobb súlyra fogja szólítani a versenyzőt. (automatikus emeltetés).

3) Visszalépés: a versenyző a hátralevő fogásaitól visszaléphet, akár az első fogás megkezdése előtt is (pl. sérülés miatt). Szakításban visszalépés vagy kiesés esetén lökésben még elindulhat, vagy a lökéstől való visszalépést is be kell jelentenie. A bejelentett visszalépési szándék nem vonható vissza. A visszalépést a szólítónak be kell mondania.

28. §

EMELTETÉS

1) A mérlegelésnél bementett kezdősúly, illetve a 2-3. fogásnál kért súly módosítására a versenyző edzőjének egyaránt 2-2 alkalommal van lehetősége.

2) 1 perc felkészülési idő esetén az első 30 másodpercben van lehetősége az automatikus (1 kg) emeltetés módosítására legfeljebb kétszer.

Két perc felkészülési idő esetén az önmaga után következő versenyzőnek vagy edzőjének az újrászólítást követő első 30 mp-ben! bejelentéssel el kell fogadnia az automatikus emeltetést (1 kg). Ebben az esetben még 90. mp-ig van módosítási lehetőség felfelé. A bejelentés elmaradása esetén a 30. mp elteltével az automatikus (1 kg) emeltetéssel kell végrehajtani a gyakorlatot a rendelkezésre álló időn belül. További módosítási lehetőség nincs.

Rontott gyakorlat után automatikus (1 kg) emeltetés nincs. Az újrászólítást követő első 30 mp-ben bejelentéssel meg kell erősíteni a javítást. Ebben az esetben ugyanúgy mint a jó gyakorlat után a 90. mp-ig módosítható a súly még kétszer felfelé. A bejelentés elmaradása esetén a 30. mp után a súly nem módosítható.

3) Amennyiben automatikus emeltetés történt és már szólították a versenyzőt, más súly kérése első emeltetésnek számít, tehát már csak egy emeltetésre van lehetőség.

4) Amennyiben súlymódosításkor kisebb súlyt kér a versenyző mint előzőleg, akkor az utolsó szólításhoz képest kell azt elbírálni: a szólítási szabályok szerint betehető-e azután - a sorrendbe a kért súly. (Pl. 100 kg-on második fogásra szólítottak már valakit: nem kérhető 100 kg-ra visszavétel első fogás esetén. Második fogás esetén kérhető, ha a szólítottnál később végezte a kezdőfogását. Harmadik fogás esetén kérhető.) A már szólított (az órát elindították számára) versenyző nem kérhet súlycsökkentést, csak növelést.

5) Ha a súlymódosítás már a szólítás után (a felkészülési idő első 30 másodpercében) történt, az órát meg kell állítani, majd a lapozás befejeztével a leállás idejétől kell az időmérést folytatni.

6) Amennyiben az önmaga után következő „A” versenyző súlymódosítása miatt másik „B” versenyzőt szólítanak, de az óra elindítása után „B” versenyző is emeltet, emiatt „A” versenyzőt szólítják újra önmaga után, neki már csak 1 perc felkészülési ideje van.

29. §

TÉVES LAPOZÁS VAGY BEMONDÁS

1) Téves lapozás esetén, ha a gyakorlat sikertelen volt, automatikusan (kérés nélkül) kap a versenyző egy újabb kísérletet az általa eredetileg kért súllyal.

2) Sikeres gyakorlat esetén – akár több vagy kevesebb volt a súly a kértnél, ha a súlyzón 1 kg többszöröse volt felrakva, akkor a versenyző elfogadhatja a súlyzón levő súllyal a gyakorlatot (a rosszul felrakott kg kerül a jegyzőkönyvbe), vagy kérhet újabb kísérletet.

Ha nem 1 kg többszöröse volt a súly (pl 130,5 kg), akkor a (legközelebbi egész számra) lefelé kerekített súlyt fogadhatja el a versenyző, vagy kérhet újabb kísérletet.

3) Ha emelés közben változik a súly nagysága (lecsúszik valami a rúdról), vagy külső tényező (áramszünet, nézők stb.) akadályozta a versenyzőt az emelésben, akkor újabb kísérletet kap a versenyző.

4) Ha egy versenyző kimaradt a szólításból – pedig szabályosan bejelentkezett, akkor akár a súly csökkentése mellett is, haladéktalanul (a már szólított versenyző után) a kért súlyra kell őt szólítani.

30. § HELYEZÉSEK KISZÁMÍTÁSA

1) A sorrend a következőként alakul ki:

- a. a nagyobb eredmény kerül előbbre
- b. (azonos eredmény esetén) fogásnemenként az a versenyző végez előrébb, aki előbb teljesítette ugyanazt a súlyt.
- c. (azonos eredmény esetén) az összetett eredményeknél az a versenyző végez előrébb, aki a lökésben előbb érte el ugyanazt az összteljesítményt.

2) Ha egy súlycsoport versenyét több csoportban (A-B) rendezik, az eredményhirdetés szempontjából úgy kell tekinteni, mintha egy verseny lett volna, és azonos összetett eredmény esetén a lökésgyakorlatok súlya, a kísérlet száma, illetve a húzott sorszám alapján kell kiszámolni melyik versenyző fejezte volna előbb be a versenyt.

- a. azonos eredmény esetén az végez előrébb, akinek kisebb a lökés eredménye.
- b. ha a lökés eredmények is egyenlők, akkor az végez előrébb, akinél a legjobb lökés-gyakorlat fogásszáma alacsonyabb.
- c. ha a legjobb lökések fogásszáma is azonos, akkor az kerül előbbre, akinek az előző lökés kísérlete (amennyiben volt) alacsonyabb súlyon történt.
- d. ha az előző lökés kísérletek is azonos súlyon történtek, akkor az kerül előbbre, akinek az azt megelőző lökés kísérlete (amennyiben volt) alacsonyabb súlyon történt.
- e. ha ez is egyezik, akkor a kisebb sorszámú (sorsolt vagy húzott sorszám) versenyző végez előrébb.

(példa: 2. sz. melléklet)

3) A szakításban vagy lökésben kiesett (három fogásából egyik sem volt sikeres) versenyzőnek nem lesz összetett eredménye.

31. § EREDMÉNYHIRDETÉS

1) A verseny után a tájékoztató bíró (szólító) hirdeti ki az eredményt. Egyéni versenyen az első három helyezett, csapatversenyen az első három csapat kapitánya áll fel a győzelmi dobogóra.

2) Az érmek kiosztását a bronzsal kezdik, majd az ezüst és az arany következik.

3) A versenyzőknek sportöltözetben kell megjelenniük.

4) A versenybíróknak és a zsűrinek az eredményhirdetés alatt a helyükön kell maradniuk.

5) A verseny után az arra kiválasztott versenyzőknek kötelező a doppingvizsgálaton részt venniük. A vizsgálatot kapcsolatos szabályokat a hatályos dopping szabályzat tartalmazza.

32.§. BÜNTETÉSEK

1) A szabályt szegőkre az MSSZ Elnökségi határozatai, MSSZ Etikai Bizottság és az MSSZ Fegyelmi Bizottság döntése a mérvadóak.

2) Sportszerűtlenül viselkedő versenyzőket első alkalommal figyelmeztetni kell, ismétlődés esetén ki kell zárni a versenyből, ez a versenybírózás elnökének a feladata.

3) Tettlegesség vagy a versenybírók szidalmazása esetén a versenyzőt azonnal ki kell zárni a versenyből, ez a versenybírózás elnökének a kötelessége.

4) A verseny egyéb résztvevőit sportszerűtlen magatartás esetén figyelmeztetni kell, majd ismétlődés esetén el kell távolítani a verseny helyszínéről.

5) A versenybírózás elnökének a helyszínen meghozott büntető intézkedéséről jelentést kell írni.

6) A versenyjegyzőkönyv beküldésének a 18.§ 9) pontjában megjelölt határidejének elmulasztása a teljes verseny érvénytelenítését vonja maga után.

33.§. ORSZÁGOS CSÚCSOK

- 1) Országos csúcsoakat férfi és női - felnőtt, junior, ifjúsági és serdülő korcsoportban – az összes súlycsoportban tart nyilván az MSSZ Technikai Bizottsága. A felállított csúcs magasabb korcsoportban is új csúcsnak számít, de magasabb súlycsoportban nem.
- 2) Az új csúcs akkor érvényes, ha az addigi csúcsot legalább 1 kg-mal túlszárnyalja. Ha valaki az érvényes csúccsal azonos súlyt emelt, az csak csúcsbeállítást jelent, még a csúcstartóénál könnyebb testsúly esetén is.
- 3) Országos csúcsot csak kiemelt versenyeken lehet elérni: ezek a hazai kiemelt versenyek és olyan nemzetközi versenyek, ahol MSSZ által delegáltan (válogatottként) indult a versenyző.
- 4) Az országos csúcsookról csúcsHITELESÍTÉSI jegyzőkönyvet kell kiállítani, melyet a verseny után 72 órával az MSSZ Technikai Bizottságához el kell juttatni. A rekord hitelesítését ezután végzi el az MSSZ. Külföldön elért csúcsook esetén a csúcsHITELESÍTÉSI jegyzőkönyvet az MSSZ Technikai Bizottsága állítja ki.
- 5) Az aktuális országos csúcsookat közzé kell tenni.

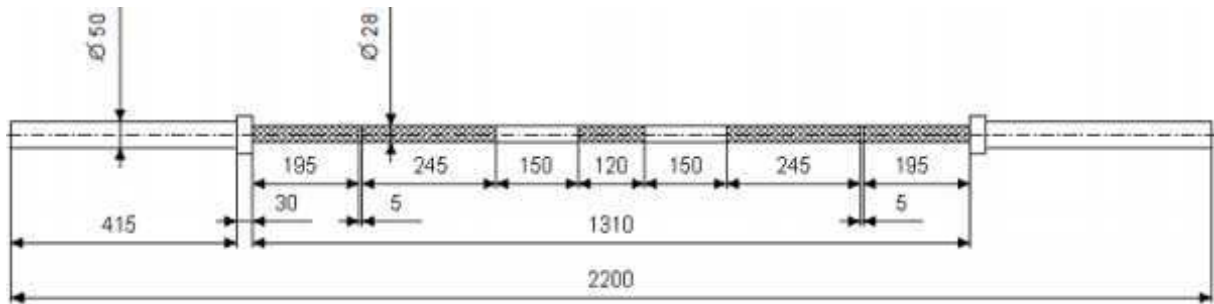
34.§. ÓVÁS, FELLEBBEZÉS

- 1) Súlyemelő versenyen a gyakorlatok elbírálása ellen nem lehet óvást benyújtani.
- 2) Szabálytalan indulással, nevezéssel kapcsolatos óvást a mérlegelés befejezése után lehet benyújtani a zsűrihez vagy a versenybíróóság elnökéhez. Ilyenkor az óvást a verseny kezdetéig meg kell tárgyalni és az eredményt kihirdetni.
- 3) Egyéb esetekben a benyújtott óvásokat lehetőleg a verseny befejezéséig, ha ez nem megoldható, akkor 15 napon belül kell kivizsgálni.
- 4) Óvást csak írásban lehet benyújtani.
- 5) Az óvásokkal kapcsolatos döntéseket a versenyen figyelembe kell venni, ellenük a helyszínen fellebbezésnek helye nincs. A verseny után 3 napig (később kivizsgált óvás esetén 8 napig) van lehetőség fellebbezésre a versenyt rendező szövetségnél, amelynek 15 nap alatt kell elbírálnia a fellebbezést. Területi szövetség esetén feljebbviteli szerv az MSSZ Technikai Bizottsága, fölötte az MSSZ Elnöksége. Ezeknél a szerveknél a fellebbezés benyújtásának határideje 8 nap.

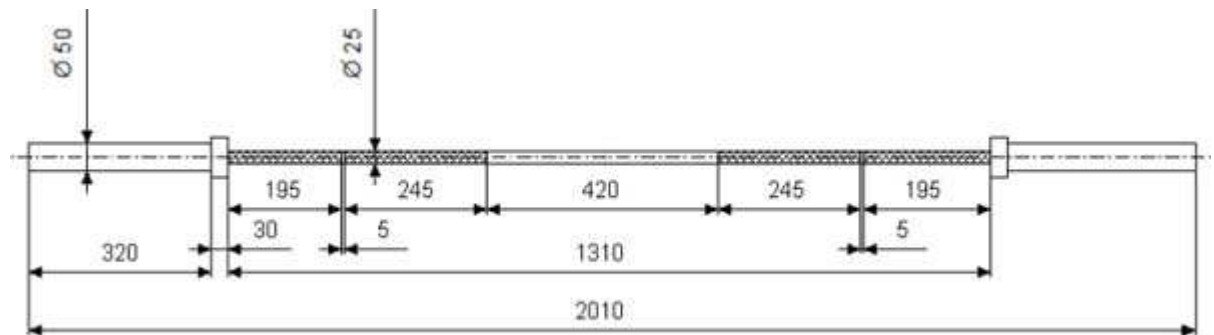
1. sz. melléklet

A szabványos súlyzó rúd méretei

Férfi rúd:



Női rúd:



2. sz. melléklet

Helyezések megállapítása A-B csoport esetén (példa)

B Group															
Lot	Start No	Name	Snatch					Clean & Jerk					Total	Rank	
			1	2	3	Result	Rank	1	2	3	Result	Rank			
100	1	A	100 (4)	100 (9)	100 (11)	100	11	120 (6)	120 (9)	120 (12)	120	8	220	10	
101	2	B	95 (3)	100 (8)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
102	3	C	100 (5)	100 (10)	105 (15)	100	7	120 (7)	120 (10)	125 (14)	120	4	220	7	
103	4	D	90 (1)	100 (7)	105 (14)	105	3	115 (2)	115 (4)	115 (5)	115	10	220	3	
104	5	E	94 (2)	101 (12)	105 (16)	101	4	110 (1)	115 (3)	120 (11)	120	5	221	1	
105	6	F	100 (6)	101 (13)	105 (17)	100	5	120 (8)	125 (13)	125 (15)	120	1	220	4	

A Group															
Lot	Start No	Name	Snatch					Clean & Jerk					Total	Rank	
			1	2	3	Result	Rank	1	2	3	Result	Rank			
200	1	G	91 (3)	95 (6)	100 (12)	100	10	115 (3)	116 (8)	120 (12)	120	7	220	9	
201	2	H	100 (7)	100 (10)	105 (16)	100	8	115 (4)	120 (10)	125 (14)	120	3	220	6	
202	3	I	90 (2)	95 (5)	105 (15)	105	2	114 (2)	115 (6)	115 (7)	115	9	220	2	
203	4	J	85 (1)	94 (4)	105 (14)	105	1	---	---	---	---	---	---	---	
204	5	K	100 (8)	100 (11)	105 (17)	100	9	110 (1)	115 (5)	120 (11)	120	6	220	8	
205	6	L	100 (9)	103 (13)	105 (18)	100	6	120 (9)	125 (13)	125 (15)	120	2	220	5	