



Testnevelési és Sportközpont
Semmelweis Egyetem

SEMMELWEIS EGYETEM

Erőemelő Kupa 2026

VERSENYKIÍRÁS:

Helyszín: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sportközpont -
Tenispályák (1107 Budapest, Zágrábi utca 14.)

Időpont: 2026.05.08 (péntek) - 18:00-21:00

(A pontos időbeosztás a nevezések számától függ, melyről a nevezések beérkezése után mindenkit értesíteni fogunk.)

Súlycsoportok:

Férfi 60+kg, 75+kg, 90+kg

Női 50+kg, 60+kg, 70+kg

Versenyszámok: (Klasszikus erőemelő gyakorlatok)

- 1. Guggolás, fekvenyomás, felhúzás (különálló versenyszámonként)**
- 2. Összetett verseny (a három gyakorlat maximumának összege)**
- 3. Testsúly 70%-val történő max ismétlés (fekvenyomás)**

A verseny résztvevői:

A Semmelweis Egyetem magyar és külföldi állampolgárságú hallgatói
jogviszonnyal rendelkező hallgatói.

Szabályok:

Fekvenyomás (1 ism.)

- A rúd a versenyző mellkasát érintse, bírói jelzésre induljon a karnyújtás.
- A rúd teljes kinyújtása kötelező, a karok nem lehetnek hajlítottak a végpontnál.
- A rúdnak az emelés során egy vonalban kell maradnia, nem mozdulhat el oldalirányban.

Guggolás (1 ism.)

- A versenyzőnek a combnak legalább vízszintesig le kell mennie, és a guggolást teljesen fel kell állni a kiinduló helyzetbe.
- A lábakna
- A guggolás alatt a rúdnak stabilan kell maradnia a versenyző hátán.

Felhúzás (1 ism.)

- A versenyzőnek a rúdnak a földről teljesen fel kell emelkednie, a térdnek és a csípőnek teljesen ki kell nyúlnia.
- Az emelést nem lehet rángatni, a rúdnak folyamatos mozgásban kell lennie.
- A vállak a rúd mögött, a karoknak teljesen kinyújtva kell lenniük a végpontnál.

70% max rep.- teljes mozgástartományban történő folyamatos végrehajtás, bírói megállítás

Díjazás:

Súlycsoportonként és versenyszámonként

1.-3. hely: érem + oklevél

Nevezés, jelentkezés:

Google Formon keresztül - <https://forms.gle/vCQpQZm1FFMnftj77>

***Az eseményen mindenki saját felelősségére vesz részt!
Az esemény rendezője a változtatás jogát fenntartja!***

Kapcsolat: Juhász András –
Testnevelési és Sportközpont
juhasz.andras.gabor@semmelweis.hu
+36208250609

Részletek:

Magnézia por elérhető lesz a versenyen.

Minden más felszerelést a versenyző biztosít.

Súlyemelő övek, hevederek, bandázsok stb. megengedettek.

KÉRJÜK, HOZZA HOZZÁ MAGÁVAL SAJÁT FELSZERELÉSÉT!

A versenyen 3 különböző állomás lesz.

LÁTOGATÓKAT, SZURKOLÓKAT SZÍVESEN LÁTJUK!