|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Versenyszámok,szabályok:** | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Gerelyhajító Hárompróba** | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | **Gerely 1.** | | **Gerely 2.** | | **Gerely 3.** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK -M45 | | | | 600g | | 700g | | 800g | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M55 | | | | 500g | | 600g | | 700g | |  | |  | |
|  |  | | M60 - M65 | | | | 400g | | 500g | | 600g | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | | 300g | | 400g | | 500g | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | | 400g | | 500g | | 600g | |  | |  | |
|  |  | | W50 - | | | | 300g | | 400g | | 500g | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Három-három kísérlet szerenként, az érvényes atlétikai versenyszabályok szerint. | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| A szerenkénti legnagyobb dobásokat összeadjuk | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Gránáthajítás** | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | **Gránát** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK - M55 | | | |  | |  | | 500g | |  | |  | |
|  |  | | M60 - | | | |  | |  | | 250g | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - | | | |  | |  | | 250g | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Négy kísérlet az egykoron gyakorló gránátként használt szerrel. Lendületszerzésből gerelyhajításszerűen. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nehézkalapácsvetés/Amerikai/Rövid/kalapácsvetés** | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | **Kalapács** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK -M45 | | | |  | |  | | 15,88 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M55 | | | |  | |  | | 11,34 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | | M60 - M65 | | | |  | |  | | 9,08 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | | M70 - M75 | | | |  | |  | | 7,26 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | | M80 - | | | |  | |  | | 5,45 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | |  | |  | | 9,08 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | | W50 - W55 | | | |  | |  | | 7,26 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | | W60 - | | | |  | |  | | 5,45 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Négy kísérlet a kalapácsvetés nemzetközi szabályainak megfelelően | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Igmándi Merevnyelű Kalapácsvetés** | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | **Kalapács** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK - M45 | | | |  | |  | | 13 kg/110cm | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M65 | | | |  | |  | | 8 kg/110cm | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | |  | |  | | 5 kg/110cm | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - | | | |  | |  | | 5 kg/110cm | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Négy kísérlet helyből(forgás nélkül).A szert két kézzel kell fogni.A kísérlet során a kidobásig mind  a két lábnak a talajjal kell érintkeznie. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Történelmi Nehézsúlyvetés** | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | **Nehézsúly** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK - | | | |  | |  | | 25,4 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Egykoron olimpiai versenyszám volt. Négy kísérlet a 25,4 kg súlyú szerrel .A súlyt tetszőlegesen egy vagy két  kézzel, helyből vagy lendületszerzés után lehet kidobni a kalapácsvető körből. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Speerorama/Golyóhajító Hárompróba** | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | **Golyó 1.** | | **Golyó 2.** | | **Golyó 3.** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK -M45 | | | | 2 kg | | 2,5 kg | | 3 kg | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M65 | | | | 1,5 kg | | 2 kg | | 2,5 kg | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | | 1 kg | | 1,5 kg | | 2 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | | 1,5 kg | | 2 kg | | 2,5 kg | |  | |  | |
|  |  | | W50 - | | | | 1 kg | | 1,5 kg | | 2 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Három kísérlet a három különböző nehéz szerrel helyből, gerelyhajításszerűen(váll síkja felett).  A Schockoramaban | | | | | | | | | | | | | | | | |
| elfogadott kidobás itt nem megengedett.A szerenkénti legnagyobb dobásokat összeadjuk. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | **Ó-görög Diszkoszvetés** | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | **Diszkosz** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK -M45 | | | |  | |  | | 5 kg | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M55 | | | |  | |  | | 3,75kg | |  | |  | |
|  |  | | M60 - M65 | | | |  | |  | | 3 kg | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | |  | |  | | 2,5 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | |  | |  | | 2,5 kg | |  | |  | |
|  |  | | W50 - | | | |  | |  | | 2 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Négy kísérlet helyből a korosztálynak megfelelő nehézségű fém koronggal vagy súlyzó tárcsával.  A kidobást diszkoszvetésszerűen kell végre hajtani. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **LSW Schockorama/Golyóvető Hárompróba** | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | **Golyó 1.** | | **Golyó 2.** | | **Golyó 3.** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK -M45 | | | | 3 kg | | 4 kg | | 5 kg | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M65 | | | | 2,5 kg | | 3 kg | | 4 kg | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | | 2 kg | | 2,5 kg | | 3 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | | 2 kg | | 2,5 kg | | 3 kg | |  | |  | |
|  |  | | W50 - | | | | 1,5 kg | | 2 kg | | 2,5 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Helyből golyóvetés, 3-3 kísérlet a 3 különböző nehézségű súlygolyóval diszkoszvetésszerűen. | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| A szernkénti legnagyobb dobásokat összeadjuk. | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nehézkalapács Hárompróba/Rövid Kalapács Hárompróba** | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  |  | |  | | | | **Kalapács 1.** | | **Kalapács 2.** | | **Kalapács 3.** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK -M45 | | | | 10 kg/50cm | | 12,5 kg/50cm | | 15,88 kg/41cm | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M55 | | | | 7,5 kg/50cm | | 10 kg/50cm | | 12,5 kg/50cm | |  | |  | |
|  |  | | M60 - M65 | | | | 5 kg/50cm | | 7,5 kg/50cm | | 10 kg/50cm | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | | 3 kg/50cm | | 5 kg/50cm | | 7,5 kg/50cm | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - | | | | 3 kg/50cm | | 5 kg/50cm | | 7,5 kg/50cm | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Három különböző nehézségű láncos súllyal történő, szerenkénti három-három dobás, egy vagy két kézzel  helyből vagy lendületszerzésből a kalapácsvető körből.A szerenkénti legnagyobb dobásokat összeadjuk. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **„Erwin Kollmar” Nyeleslabdavetés** | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | |  |  | | | |  | |  | | **Nyeleslabda** | |  | |  | |
|  | | **Férfiak** | MAK - M55 | | | |  | |  | | 1,5 kg | |  | |  | |
|  | |  | M60 - | | | |  | |  | | 1 kg | |  | |  | |
|  | |  |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Nők** | WAK - | | | |  | |  | | 1 kg | |  | |  | |
|  | |  |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Négy kísérlet a bőrszíjon(29 cm) elhelyezett labdával tetszőleges lendületszerzésből, diszkoszvetésszerű  végrehajtással. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Szupernehéz (Ultra)Kőlökés** | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | **Kő** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK - M45 | | | |  | |  | | 50 kg | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M65 | | | |  | |  | | 25 kg | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | |  | |  | | 12,5 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | |  | |  | | 25 kg | |  | |  | |
|  |  | | W50 - | | | |  | |  | | 12,5 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Négy kísérlet a kőből vagy fémből készült szerrel, kilökés egy vagy két kézzel tetszőleges lendületszerzésből. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Kőlökés** | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | | **Kő** | |  | |  | |
|  | **Férfiak** | | MAK - M45 | | | |  | |  | | 15 kg | |  | |  | |
|  |  | | M50 - M55 | | | |  | |  | | 10 kg | |  | |  | |
|  |  | | M60 - M65 | | | |  | |  | | 7,5 kg | |  | |  | |
|  |  | | M70 - | | | |  | |  | | 5 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | |  | |  | | 7,5 kg | |  | |  | |
|  |  | | W50 - | | | |  | |  | | 5 kg | |  | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Négy kísérlet a kőből vagy fémből készült szerrel, kilökés egy vagy két kézzel tetszőleges lendületszerzésből. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Shotorama/Súlylökő Ötpróba** | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | **Súly 1.** | | **Súly 2.** | | **Súly 3.** | | **Súly 4.** | | **Súly 5.** | |
|  | **Férfiak** | | MAK - M45 | | | | 5 kg | | 6 kg | | 7,26 kg | | 10 kg | | 15 kg | |
|  |  | | M50 - M65 | | | | 4 kg | | 5 kg | | 6 kg | | 7,26 kg | | 10 kg | |
|  |  | | M70 - | | | | 3 kg | | 4 kg | | 5 kg | | 6 kg | | 7,26 kg | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Nők** | | WAK - W45 | | | | 3 kg | | 4 kg | | 5 kg | | 6 kg | | 7,26 kg | |
|  |  | | W50 - | | | | 2,5 kg | | 3 kg | | 4 kg | | 5 kg | | 6 kg | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Helyből súlylökés az öt különböző nehézségű súlygolyóval. Három kísérlet szerenként. A dobókézzel ellentétes lábnak a | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kísérlet megkezdésétől kezdve végig a dobókörrel kell érintkeznie.A szerenkénti legnagyobb dobásokat összeadjuk. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Korosztályok:** | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | | | Általános korosztály M AK W AK 1993 - 1984 | | | | | | | | | | | | |
| M 30 W 30 1983 - 1979 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 35 W 35 1978 - 1974 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 40 W 40 1973 - 1969 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 45 W 45 1968 - 1964 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 50 W 50 1963 - 1959 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 55 W 55 1958 - 1954 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 60 W 60 1953 - 1949 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 65 W 65 1948 - 1944 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 70 W 70 1943 - 1939 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 75 W 75 1938 - 1934 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 80 W 80 1933 - 1929 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 85 W 85 1928 - 1924 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 90 W 90 1923 - 1919 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M 95 - W 95 - 1918 - | | | | | | | | | | | | | | | | | |