|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 - |