

REGULAMIN KONKURSU WYCISKANIA (50 % masy ciała) SZTANGI LEŻĄC

'JUWENALIA SPORTOWE'

- 1.** W zawodach biorą udział studenci, doktoranci i pracownicy Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
- 2.** Konkurs będzie przeprowadzony osobno dla kobiet i dla mężczyzn.
- 3.** Klasyfikacja końcowa zawodów będzie ustalona oddzielnie dla kobiet i dla mężczyzn, gdzie nagrodzone zostaną osoby, które zajmą pierwsze trzy miejsca.
- 4.** Zawody rozpoczną się od ważenia wszystkich uczestników, a kolejność startu będzie ustalona według wagi ciała (przypisanego obciążenia) - począwszy od najniższej.
Kobiety startują w pierwszej kolejności.
- 5.** Konkurs będzie polegał na wyciśnięciu - w jak największej ilości powtórzeń, ciężaru równego połowie masy ciała uczestnika.
Wygrywa osoba, która uzyska największą ilość powtórzeń wykonaną w jednej serii.
Nie ma możliwości powtórzenia konkurencji.
Każde zaliczające wyciśnięcie ciężaru musi być wykonane od wyprostowanych ramion, poprzez oparcie sztangi na klatce piersiowej do ponownego wyprostowania ramion.
Pauzy odpoczynkowe są możliwe tylko, gdy sztanga jest wzniesiona do góry.
- 6.** W trakcie trwania konkurencji będzie mierzony czas jej wykonania.
- 7.** W przypadku równej ilości wykonanych powtórzeń przez uczestników Konkursu o kolejności miejsc będzie decydował czas wykonania konkurencji.
Wygrywa osoba, która wykonała ją w krótszym czasie.