



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



WOJEWODA
KUJAWSKO-POMORSKI
MICHAŁ SZTYBEL



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE



Marszałek Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
Piotr Catbecki



Kujawsko-Pomorskie Zrzeszenie
Ludowe Zespoły Sportowe w Toruniu



OSiR WŁOCŁAWEK



WŁOCŁAWEK



Partner Medialny



Lekkoatletyczny Klub Sportowy
VECTRA WŁOCŁAWEK



Grupa Closures Group



NATURALNA WODA MINERALNA
SELENKA
WIENIEC ZDROJ



Let's create together!

Blok rekreacyjny

Skrócony regulamin konkurencji – wyciskanie odważnika



Wyciskanie odważnika 10 kg kobiet

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 70 kg i +70 kg. Województwo ma prawo reprezentować jedna zawodniczka w każdej kategorii wagowej. Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji siedząc na taborecie. Zawodniczki wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą ręką zawodniczka trzyma na kolanie.

Zawodniczka wyciska odważnik bez robienia jakiejkolwiek przerwy!

O kolejności decyduje ilość zaliczonych podniesień, w przypadku jednakowego wyniku decydować będzie waga zawodniczki. Ważenie zawodniczki odbędzie się przed rozpoczęciem próby.

Miejsce rozgrywania zawodów:

87-800 Włocławek ul. Wysoka 12 – Park na Słodowie