

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 jakiegokolwiek przerwy!

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

