

## **Blok rekreacyjny**

### **Skrócony regulamin konkurencji – wyciskanie odważnika**



#### **Wyciskanie odważnika 17 kg mężczyzn**

Konkurencja rozegrana będzie w kategorii do 85 kg i +85 kg.

Województwo ma prawo reprezentować jeden zawodnik w każdej kategorii wagowej.

Konkurencja zostanie przeprowadzona w pozycji siedząc na taborecie.

Zawodnicy wyciskają lewą lub prawą ręką odważnik na wyprostowane ramię, drugą rękę zawodnik trzyma na kolanie.

Zawodnik wyciska odważnik bez robienia jakiegokolwiek przerwy!

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

