

LES 100 KG DE MASSY

La compétition est ouverte :

Licenciés ou non (toutes fédés)
Débutants ou confirmés
Hommes ou Femmes
Toutes catégories d'âge et de poids

INSCRIPTIONS :

8€ pour une barre / 15€ (pour 2 barres et +) / 10€ pour le Challenge par Equipe (3 Athlètes)

PESEE / COMPETITION :

Pesée : De 8h00 à 9h45

Début de la compétition à 10h30

REGLEMENT DE L'ATHLÈTE

- L'athlète doit porter une tenue de sport adaptée à la pratique (**tenues larges non acceptées**).
- L'athlète doit pour participer s'acquitter des frais d'inscription à la compétition au moment de la pesée.

REGLEMENT BENCHPRESS

- Le départ des répétitions s'effectue bras tendus.
- Le rebond est toléré.
- Les fesses doivent rester en contact avec le banc, les pieds sont en contact en permanence avec le sol.
- Le comptage des répétitions sera fait par le speaker, les arbitres confirmeront le résultat en enlevant les répétitions non valides.
- Seul les bandes de poignets et la ceinture sont acceptées en Raw.

LES CATEGORIES BENCHPRESS

Femmes

- barre au 1/2 poids de corps :

→ Open (- 39ans)

→ Master (39 ans et +)

- barre à 50 kg :

→ Open (- 39ans)

→ Master (39 ans et +)

Hommes

- barre au poids de corps :

→ Junior (-23 ans)

→ Open (23-39 ans)

→ Master 1 (40 ans et +)

- barre à 100 kg Raw : 75kg / -85kg / -95kg / +95kg

- barre à 120 kg Raw : -90kg / +90kg (Classement calculé au ratio)

- barre à 150 kg Raw : -90kg / +90kg (Classement calculé au ratio)

- barre à 200 kg Raw et Équipé (shooter) : toutes catégories

- Challenge à 100 kg Raw par Equipe (3 Athlètes tous poids de corps confondus)

LES RECOMPENSES

- Récompenses pour tous les podiums
- Trophée Challenge à 100 kg pour la meilleure équipe
- Trophée au Tonnage aux 3 meilleures équipes.

