



I AMATORSKI PUCHAR SIŁACZY NYSA 2019

24 maja 2019 r., godz. 9.00-14.00, Stadion, ul. Kraszewskiego 2 w Nysie

Serdecznie zapraszamy na zawody siłowe:

Kategoria Kobiet:	Kategoria Mężczyzn:
<p>Konkurencja pierwsza: Przetaczanie opony 8x, w jak najkrótszym czasie. Wygrywa osoba, która przetoczy oponę 8x. Limit czasowy 60 sekund.</p> <p>Konkurencja druga: Spacer z nosidłem na odległość 20 metrów. Kto szybciej wykona zadanie - wygrywa. Limit czasowy 60 sekund.</p> <p>Konkurencja trzecia: Łączona konkurencja: spacer kaczora 20 metrów + przeniesienie elementu 20 metrów. Limit czasu 60 sekund. Kto wykona najszybciej - wygrywa.</p> <p>Konkurencja czwarta: Waga płaczu przodem. Wygrywa osoba, która najdłużej utrzyma ciężar (zawodniczki wychodzą w parach).</p>	<p>Konkurencja pierwsza: Spacer buszmena 2x20 metrów. Wygrywa osoba, która w jak najkrótszym czasie przejdzie dystans 40 metrów.</p> <p>Konkurencja druga: Wyciskanie szkockiej belki na ilość powtórzeń. Wygrywa osoba, która wykona jak największą liczbę powtórzeń z ciężarem (limit czasowy 60 sekund).</p> <p>Konkurencja trzecia: Gumowy koszar - czyli przetaczanie opony. Wygrywa osoba, która w jak najkrótszym czasie przetoczy oponę 10 razy (limit czasowy 75 sekund).</p> <p>Konkurencja czwarta: Spacer farmera - bieg z walizkami na odległość 2x 20 metrów. Wygrywa osoba, która wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.</p>

Konkurencja Finałowa:

Pojedynek Amatora ze Strongmanem:

Osoba, która wygra zmagania spróbuje swoich sił w pojedynku ze Strongmanem w konkurencji Wyciskanie hantla jednoręcz: Strongman będzie jedną ręką wyciskał hantla a Amator będzie miał za zadanie specjalną sztangą "Axlem" wyciskać nad głowę.
Wygrywa ten, kto wykona większą liczbę powtórzeń (limit czasowy 60 sekund).

POKAZ PROFESJONALISTY:

MICHAŁ TICHANÓW –

Strongman z kategorii wagowej do 90kg,
Wielokrotny Multimedalista Mistrzostw Polski Strongman do 90kg,
uczestnik Mistrzostw Świata i Europy.

ZAPREZENTUJE:

- wyciskanie szkockiej belki
- spacer buszmena (Spacer z Paniami na konstrukcji)
 - spacer farmera (spacer z walizkami)

Regulamin:

1. W zawodach mogą wziąć udział uczniowie szkół średnich.
2. Uczniowie niepełnoletni obowiązkowo przynoszą zgodę rodziców na udział w zawodach.
3. Zgłoszenia uczestników przyjmujemy do 20 maja pod nr. tel. Filip 732 009 299, Konrad 796 293 820. Prosimy o przesłanie SMS z imieniem, nazwiskiem, wiekiem i aktualną masą ciała.
4. Zawody będą rozgrywane osobno dla mężczyzn i osobno dla kobiet.
5. Liczba punktów będzie liczona w zależności od liczby uczestników.
6. Po każdej konkurencji są zliczane punkty. W następnej konkurencji wychodzi jako pierwszy zawodnik/zawodniczka z najniższym wynikiem z poprzedniej konkurencji.
7. Jeśli dojdzie do dogrywki, zostanie dodana dodatkowa konkurencja.
8. Przed wszystkimi konkurencjami zostaną omówione zasady BHP oraz prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń.

Serdecznie zapraszamy zawodników oraz kibiców!