

**21 IGRZYSKA LEKARSKIE****TRÓJBÓJ SIŁOWY**

**Termin: piątek, 6 września, godz. 21.00**

**Miejsce: Hala ciężarów, COS, (mapa poz. 17)**

**Kategorie startowe: Kobiety, Mężczyźni, Osoby**

**Towarzyszące**

**Kategorie wiekowe: +/- 45 r. ż.**

**Zasady:** Trójbój siłowy składa się z 3 konkurencji: 1. Przysiadu 2.

Wyciskania leżąc 3. Martwego ciągu. W każdej z tych konkurencji zawodnik ma trzy podejścia, Najlepszy uzyskany przez zawodnika wynik w kg z każdej z trzech konkurencji jest sumowany, a suma mnożona przez odpowiedni współczynnik z tzw. skali Wilksa. Otrzymuje się wynik w trójboju w punktach. Współczynniki w skali Wilksa są odpowiednio większe dla lżejszych zawodników, co umożliwia rywalizację wszystkich zawodników bez podziału na kategorie wagowe. Wygrywa ten zawodnik, który w swojej kategorii wiekowej zdobył najwięcej punktów w trójboju. Niezaliczenie żadnego ciężaru w jakiegokolwiek konkurencji jest równoważne z dyskwalifikacją zawodnika. W każdej z trzech konkurencji, bój (dźwiganie ciężaru) można rozpocząć dopiero po sygnale (słownym i chorągiewka) sędziego głównego. Tak samo z odłożeniem ciężaru na stojak. Zawodnicy w trakcie boju asekurowani są przez pozostałych sędziów. Zawodnicy startują w kolejności od najmniejszego do największego zgłoszonego ciężaru

**Opiekun dyscypliny: Grzegorz Kołodziej**

**21.**