Регламент соревнований.

«Рывковые» приседания.

Overhead squat .

# Правила соревнований

## Подготовка и операции с оборудованием

### Штанга устанавливается на помосте либо на специализированных стойках. Высота стоек заказывается участником в момент вызова спортсмена на помост.

### Вес на штанге устанавливается участником соревнований, самостоятельно, в ходе выделенного времени на выполнение попыток.

### Вес на штанге может устанавливаться как в большую, так и в меньшую сторону. Минимальный шаг в изменении веса снаряда 1 кг. Вес на штангу, всегда, устанавливается с фиксирующими зажимами или замками, в обязательном порядке!

### В случае падения штанги на помост, участник самостоятельно возвращает снаряд на стойки любы доступным ему способом.

### Запрещается устанавливать диски на штангу асимметрично. Запрещается проявлять неуважение к снаряду, соперникам, судьям и, или зрителям!

## Выполнение движения

### Штанга в одно или более движений фиксируется над головой.

### После демонстрации четкой фиксации и получения разрешающего сигнала от центрального судьи, спортсмен приступает к выполнению приседание, продолжая удерживать снаряд над головой.

### Глубина приседания строго регламентирована и считается выполненной при опускании проекции тазобедренных суставов ниже проекции коленных суставов

### Завершёнием движениия считается момент фиксации штанги над головой на прямых ногах после выполнения приседания.

## Подход и выявление победителей

### Участнику соревнований дается 2 минуты для выполнения попыток. Количество попыток неограниченно.

### Победителем соревнований считается атлет показавший наибольшую сумму кг набранную в одной попытке.

### Максимально фиксируемое количество повторений соревновательного движения в одной попытке не более 3х.

### В случае равных результатов в сумме, места распределяются по собственному весу в пользу более легкого атлета.

## Участники

### К соревнованиям допускаются юноши, девушки, мужчины и женщины прошедшие специальную спортивную подготовку.