

## Tävlingsregler

### 1. **Bänkprens (Herrar på egen kroppsvikt, damer på 60 % av kroppsvikt)**

Momentet startar genom att händerna greppas kring stången, som lyfts ut. Det bredaste greppavståndet mellan lyftarens pekfinger är 81 cm. (båda pekfingerna måste vara innanför 81 cm markeringarna) På domarens signal (då armarna är helt utsträckta i armbågslederna och stången är i balans) sänks stången ned till bröstkorgen. I den följande pressen skall armarna fullständigt sträckas ut i armbågslederna. Lyftaren skall ligga på rygg så att huvudet, skuldror och minst 50% av sätet är på bänken, i annat fall blir repetitionen underkänd. Stången skall tydligt vidröra bröstkorgen, utan att "studsas". Bålen och benens position skall vara stilla och rörelsen skall utföras i ett kontrollerat tempo. Endast magnesium är tillåtet som hjälpmedel.

### 2. **Bicepscurl (Herrar på 50 % av kroppsvikt, damer på 30 % av kroppsvikt)**

Stången lyfts ut från ställningen och tävlingsmomentet startar med armarna hängande rakt ned. Både rumpa/ländrygg och brösttrygg ska ha kontakt med vägg/stolpe under den koncentriska fasen. På domarens signal påbörjas den första curlen. Repetitionerna skall utföras i ett lugnt och jämnt tempo, utan gung på kroppen, vare sig i ländryggen eller i knäleden. Armarna skall mellan varje repetition vara fullt utsträckta - och skivstången skall vidröra hakans spets i toppläget. Det är dock tillåtet att skjuta fram hakan något, men ej sänka densamma. Tempot skall vara lugnt, med tydligt stopp i bottenpositionen.

### 3. **Knäböj (Herrar på 150% av kroppsvikt & Damer på egen kroppsvikt)**

Efter huvuddomarens signal skall lyftaren böja knäna och sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden, (vecket), kommer i linje med knäledens översta punkt. Från denna ställning skall lyftaren resa sig till upprätt ställning med raka ben.

### 4. **Chins (Herrar & Damer på egen kroppsvikt)**

På domarens signal påbörjas den första chinsen.

Max sträck i bottenläget, hakan över räcket i toppläget och inget gung eller sprattel tillåtet. Rörelsen ska vara med armbågarna utåt och inte framåt. Tempot får inte vara högre än att domarna tydligt kan se vändningarna och att kroppen hålls i korrekt läge. Det inte är tillåtet att "föra" benen under repetitionen. Man kan ha endera böjda ben eller raka ben, men får inte förändra detta under omgången. Endast magnesium är tillåtet som hjälpmedel.

### 5. **Dips (Herrar & Damer på egen kroppsvikt)**

På domarens signal påbörjas den första dipsen. Armbågen minst i höjd med axeln i bottenläget. Fullt sträck i armbågen i toppläget. Inget gung eller sprattel tillåtet. Kroppen får inte luta för mycket framåt, utan ska vara i det närmaste upprätt. Tempot får inte vara högre än att domarna tydligt kan se vändningarna och att kroppen hålls i korrekt läge. Endast magnesium är tillåtet som hjälpmedel.

Man har 75 sekunder på sig att göra så många repetitioner som möjligt i varje gren!

Aktiv vila, du kan inte hoppa av chinsen, dipsen eller lägga ner stången. Inget bälte eller handledslindor i böjen (har man knäproblem så tillåter vi vulcanskydd på det skadade knät) Inga handledslindor i övriga grenar.

Startordning: Enligt startlistan som presenteras på tävlingsdagen. Undantaget är dips som startar med den som fått ihop minst antal repetitioner och den som har flest startar sist.

Vem vinner? Man adderar alla resultat och den som fått ihop flest repetitioner vinner. Vid samma antal repetitioner så vinner den som fått flest grensegrar. Vid lika resultat i en gren så vinner den som väger mest den grenen. Vid samma antal repetitioner och lika många grensegrar så vinner den som väger mest.