

**Regulament probe concurs
BARSYLVANIA STREET BATTLE 2024**

Strenght Endurance

MASCULIN

PROBE PENTRU CALIFICARE - cu punctajul pentru fiecare proba

1. Muscle-Ups - 1 pct
2. Pull-Ups - 0,5 pct
3. Dips - 0,5 pct
4. Pistols - 1 pct

FINALA Strenght Endurance - CIRCUIT - timpul cel mai mic castiga.

1. 5 x Muscle-Up
2. 10 x Straight Bar Dip
3. 15 x Pistol Squat
4. 20 x Pull-Up
5. 30 x Dip

FEMININ

PROBE PENTRU CALIFICARE - cu punctajul pentru fiecare proba

1. Pull-Ups - 1 pct
2. Dips - 1 pct
3. Pistols - 0,5 pct

FINALA Strenght Endurance - CIRCUIT - timpul cel mai mic castiga.

1. 8 x Chin-Up
2. 8 x Straight Bar Dip
3. 15 x Leg Raises to L-sit
4. 20 x Box Jump (50 cm)
5. 25 x Push-Up

Desfasurare competitie

Sambata - 19 oct. - organizam probele de CALIFICARE in ordinea din lista de mai sus. Fiecare participant va trece prin fiecare exercitiu unde va realiza o serie maximala de repetari. Rezultatul final va fi dat de nr. total repetari x punctajul/disciplina. Se vor aduna toate probele impreuna.

La categoria masculin - primii 6 participanti vor merge mai departe in finala din 20 octombrie (duminica).

La categoria feminin - primele 4 participante vor merge mai departe in finala din 20 octombrie (duminica).

Desfasurarea FINALEI va fi realizata in runde de cate 2 atleti. Timpul cel mai mic castiga competitia. Cei mai buni 3 concurenti din fiecare categorie va fi premiat.

Executie exercitii

Fiecare participant va fi arbitrat de catre 2 arbitri. Se cere executie clara, repetari complete, neajutate de balans propriu. Orice abatere de la regula de executie va aduce anulara repetarii in cauza. Organizatorii isi rezerva timpul pentru a demonstra si explica fiecare proba in parte, in special modul de arbitraj si executie corecta tolerata.

Ordinea de intrare in concurs se va face prin inversarea ordinii inscrierii in competitie.