**Regler Gävletrofén**

**1. Bänkpress**
Herrar: lyfter sin egen vikt.
Damer: lyfter **50 %** av sin egen vikt. Din kroppsvikt avrundas uppåt till närmaste kilo dvs. väger du 76,4kg, ska du lyfta 77 kg. Rörelsen ska ske i ett lugnt och jämt tempo. I toppläget ska armbågsleden vara fullt sträckt. I bottenläget får vikten inte studsa upp. Sätet ska vara kvar i bänken under utövandet. Du får hjälp med att lyfta av vikten, om du så önskar.

**2. Chins**Momentet startas genom att den tävlande med överhandsfattning greppar ett rakt hävräck:
Greppet skall vara något bredare än axelbrett. Armbågslederna ska vara helt utsträckta, såväl i startläget som i slutläget av repetitionen. Om de inte är detta så  underkänns repetitionen. Hela skulderpartiet skall sträckas ut maximalt under start- och slutläget. Själva uppåtdraget skall ske tills dess att hakan tydligt har passerat ovanför räcket. Kroppen skall hållas så stilla som möjligt. Vidrör kroppen något föremål i anslutning till chinsräcket så kommer repetitionen att underkännas.
Endast magnesium kommer att godkännas som hjälpmedel, för att undvika att händerna glider. Alla typer av dragremmar, krokar, handskar mm är inte tillåtet.

**3. Dips**
Rörelsen ska ner under 90 grader i armbågsleden/överarmen. Därifrån ska du pressa upp till fullt sträckt armbågsled. Rörelsen ska ske i ett lugnt och jämt tempo. Utförandet ska ske med rak överkropp och minimal rörelse av underkroppen.

**4. Kläder**
För att lätt kunna bedöma de tävlandes insatser, ska alla deltagare bära linne eller tajt T-shirt.

**5. Startlista**
Startordningen lottas av tävlingssekretariatet. Du har samma startposition i de två inledande momenten (bänkpress och chins). I det avslutande dips-momentet startar den som leder tävlingen sist och den som är tvåa nästsist osv.

**6. Registrering**

Deltagarna ska vara på Sporthuset Gävle Strand (Boxen) kl 13.00. Då väger vi in och registrerar samtliga deltagare. Anmälningsavgiften ska vara betald före invägning.

**Övrigt**
Om två tävlande får samma totalresultat, avgörs tävlingen genom att räkna placeringar i de tre momenten. Den som har lägst platssiffra vinner. Den första repetitionen måste påbörjas senast tio sekunder efter att domaren gett klartecken.