

REGLER for Helsehuset Open

Det konkurreres i øvelsene **Knebøy**, **Benkpress** og **Markløft** for 1RM (en repetisjon maks vekt). Beste godkjente løft i hver øvelse summeres til en total. Det gis tre forsøk i hver øvelse. Neste forsøk må være høyere enn forrige godkjente løft.

I tillegg vil vi kåre individuelle vinnere i de tre øvelsene over (hver for seg) samt de to øvelsene: **Skulderpress 1RM** og **Pullup 1RM** (kroppsvekt + ekstra vekt i belte)

De som ønsker å være med å konkurrere på poeng eller "Pullup for maks vekt" må på vekta. Utover dette er det valgfritt å veie seg.

Regler for utførelse og tillatt bruk av utstyr:

Vi tillater bruk av håndleddstøtter, belte og magnesium på alle øvelser.

Sko er valgfritt, både med og uten er tillatt.

KNEBØY:

Vi tillater bruk av knevarmere (sleeves), men ikke knebind.

Dybde skal være ned til "parallell" – vi vil ikke være superstrengte på dette i "test run", men opplagte "kvartbøy" blir ikke godtatt. Hvis det er ønskelig kan vi filme løftene.

BENKPRESS:

Stangen må senkes kontrollert og fullstendig berøre brystkassen.

Føtter og rumpe skal hele tiden være i kontakt med benken.

Vi krever ikke full stopp (som i styrkeløft/IPF), men "sprett" eller "rumpeløft" blir ikke godtatt.

MARKLØFT:

Vi tillater bruk av reimer.

Det kreves at knærne låses og at du står helt oppreist i slutten av løftet.

"Overdreven låring" blir ikke godtatt.

SKULDERPRESS:

Vekten skal presses opp over hodet og albueene må være helt låst i slutten av løftet.

Det tillates ikke dipping/splitting med føttene. Dette er "strict press".

PULLUP 1RM:

Valgfritt grep (bredt, smalt, overhånd, underhånd, nøytralt)

Start løftet fra "dead hang" (strake armer)

Kipping er ikke tillatt.

Haka skal opp til stanga/håndtaket (det er lov å strekke hals).