



ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

A. Αγώνισματα

- Άρση Βαρών 5 κατηγορίες αγοριών Κωδ.001 (-50κ.), 002 (-60κ.), 003 (-70κ.), 004 (-80κ.), 140(+80κ.)
- Άρση Βαρών 4 κατηγορίες κοριτσιών Κωδ.005 (-50κ.), 006 (-60κ.), 007 (-70κ.), 008 (+70κ.)

B. Δικαίωμα Συμμετοχής

- Δικαίωμα συμμετοχής από κάθε Γυμνάσιο έχουν μέχρι 2 μαθητές-τριες ανά αγώνισμα.
- Μέγιστος αριθμός επιτρεπόμενων συμμετοχών από όλα τα Γυμνάσια
 - 001. Άρση Βαρών Αγοριών (-50κ.) = 8
 - 002. Άρση Βαρών Αγοριών (-60κ.) = 8
 - 003. Άρση Βαρών Αγοριών (-70κ.) = 8
 - 004. Άρση Βαρών Αγοριών (-80κ.) = 8
 - 140. Άρση Βαρών Αγοριών (+80κ.) = 8
 - 005. Άρση Βαρών Κοριτσιών (-50κ.) = 6
 - 006. Άρση Βαρών Κοριτσιών (-60κ.) = 6
 - 007. Άρση Βαρών Κοριτσιών (-70κ.) = 6
 - 008. Άρση Βαρών Κοριτσιών (+70κ.) = 6
- Για να συμμετάσχει κάποιος-α μαθητής-τρια στους αγώνες δεν χρειάζεται να έχει καμιά απολύτως εμπειρία συμμετοχής στην Άρση Βαρών

Γ. Στολές αθλητών-Εξοπλισμός

- Κοντομάνικο φανελάκι άσπρο (προαιρετικό)
- Αθλητικές κάλτσες
- Αθλητικό μαγιό (*δίνεται από την Οργανωτική Επιτροπή*)
- Αθλητικά παπούτσια(προαιρετικά της Άρσης Βαρών)

Δ. Κανονισμοί

- Κάθε μαθητής/τρια θα δοκιμάσει συνολικά 3 προσπάθειες στο αρασέ και 3 στο ζετέ.
- Τα κιλά που θα σηκώσουν θα είναι **προκαθορισμένα** και δεν θα είναι πολλά, έτσι ώστε να μην επιβαρύνουν τους μαθητές/τριες.
- Δεν μπορούν οι μαθητές-τριες να 'ανέβουν' κιλά αν δεν σηκώσουν το προηγούμενο βάρος.
- Τα κιλά "ανεβαίνουν" κατά **2,5kg**.
- Θα υπάρχει βαθμολόγηση τεχνικής από τρεις(3) κριτές με βαθμό από 1 έως 10.
- Νικητής θα είναι αυτός που θα σηκώσει τα περισσότερα κιλά και σε περίπτωση ισοβαθμίας νικητής θα είναι αυτός που θα έχει την καλύτερη βαθμολογία τεχνικής στο σύνολο της βαθμολογίας. Αν όλες οι προσπάθειες είναι τεχνικά ίδιες νικητής ανακηρύσσεται ο ελαφρύτερος.
- Η ζύγιση των μαθητών-τριων γίνεται 30 λεπτά πριν από την έναρξη των αγώνων.

Ε. Τρόπος διεξαγωγής

- Όλοι οι αθλητές-τριες μιας κατηγορίας αγωνίζονται ο ένας μετά τον άλλο με τη σειρά, μετά από κλήρωση.
- Κάθε αθλητής/τρια θα κάνει πρώτα προσπάθειες στο αρασέ και μετά στο ζετέ.

Z. Πρόγραμμα Αγώνων

ΣΑΒΒΑΤΟ, *Πρώτη Σερρών – Εγκατάσταση Εξέδρας*

001. Άρση Βαρών Αγοριών (-50κ.)

10:00 π.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 15kg - Ζετέ Αρχικό Βάρος 20kg

11:20 π.μ. Απονομή

002. Άρση Βαρών Αγοριών (-60κ.)

11:10 π.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 15kg – Ζετέ Αρχικό Βάρος 22,5kg

12:30 μ.μ. Απονομή

003. Άρση Βαρών Αγοριών (-70κ.)

12:20 π.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 17,5kg – Ζετέ Αρχικό Βάρος 25kg

13:25 π.μ. Απονομή

004. Άρση Βαρών Αγοριών (-80κ.)

18:30 μ.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 17,5kg – Ζετέ Αρχικό Βάρος 27,5kg

19:50 μ.μ. Απονομή

140. Άρση Βαρών Αγοριών (+80κ.)

19:40 μ.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος - Ζετέ Αρχικό Βάρος

20:55 μ.μ. Απονομή

ΚΥΡΙΑΚΗ, *Πρώτη Σερρών - Εγκατάσταση Εξέδρας*

005. Άρση Βαρών Κοριτσιών (-50κ.)

10:00 π.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 10kg – Ζετέ Αρχικό Βάρος 15kg

10:50 π.μ. Απονομή

006. Άρση Βαρών Κοριτσιών (-60κ.)

10:45 π.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 10kg - Ζετέ Αρχικό Βάρος 17,5kg

11:40 π.μ. Απονομή

007. Άρση Βαρών Κοριτσιών (-70κ.)

11:30 π.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 12,5kg – Ζετέ Αρχικό Βάρος 20kg

12:25 π.μ. Απονομή

008. Άρση Βαρών Κοριτσιών (+70κ.)

12:15 π.μ. Αρασέ Αρχικό Βάρος 12,5kg – Ζετέ Αρχικό Βάρος 22,5kg

13:25 μ.μ. Απονομή.