

Powerlifting

Bienestar Universitario, a través del Área de Recreación y Deportes, invita a toda la comunidad Unibrista a participar del evento powerlifting o de potencia, en el cual pondremos a prueba tu fuerza máxima.

Día: sábado 22 de abril de 2023

Hora: 9:00 a. m.

Lugar: Gimnasio Bloque D, campus El Bosque Popular

POWERLIFTING UNILIBRE 2023

La competición se desarrolla en tres eventos (sentadillas, press de banca y peso muerto) en los que cada participante tiene **tres** oportunidades para levantar el máximo peso posible. El levantamiento válido más pesado será el que contará para la prueba y para el total habiendo un ganador por cada uno de los movimientos y por la suma de los tres. En caso de empate ganará el levantador con menor peso corporal.

POWERLIFTING UNILIBRE 2023

IMPLEMENTOS

- BARRA OLÍMPICA
- DISCOS DE DIFERENTE PESO 45-25-10-5-2,5 LIBRAS
- BANCO PLANO
- RACK SENTADILLA



LOS MOVIMIENTOS QUE DEBEN REALIZAR

- SENTADILLA (SQUAD)



- PRESS BANCA PLANO (BENCH PRESS)



- PESO MUERTO (DEADLIFT)

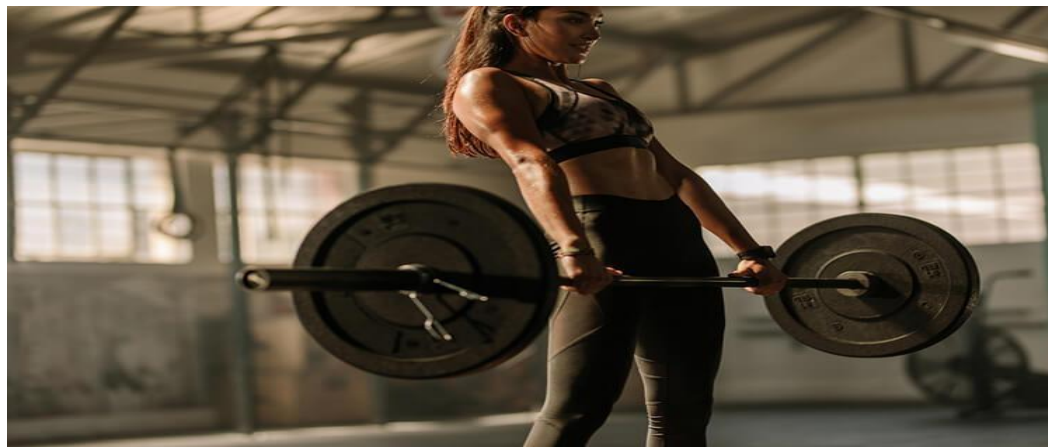


CATEGORÍAS

- HOMBRES



- MUJERES



CATEGORÍA DE HOMBRES

- MENOS DE 59 KG
- MENOS DE 66 KG
- MENOS DE 74 KG
- MENOS DE 83 KG
- MENOS DE 93 KG
- MENOS DE 105 KG
- MENOS DE 120 KG
- MÁS DE 120 KG

CATEGORÍA DE MUJERES

- MENOS DE 47 KG
- MENOS DE 52 KG
- MENOS DE 57 KG
- MENOS DE 63 KG
- MENOS DE 72 KG
- MENOS DE 84 KG
- MÁS DE 84 KG