



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
1st Online World Powerlifting Greece
Open Deadlift 2021
World Powerlifting from Everywhere

1. 1st Online World Powerlifting Greece - Open Deadlift

Το Ελληνικό Σωματείο Δυναμικού Τριάθλου διοργανώνει για **1η φορά** στην Ελλάδα **Διαδικτυακά** το **1st Online World Powerlifting Greece - Open Deadlift 2021** με την υποστήριξη της Sportdata e-Tournament Platform, του The Calisthenics Club και τελεί υπό την Διεθνή Ομοσπονδία World Powerlifting (WP).

2. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι/ες άνευ διαμονής στην Ελλάδα.

3. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Από τις 10/12/2021 ώρα 00:01 π.μ. **έως** τις 12/12/2021 23.59 μ.μ. ώρα Ελλάδας.

4. ΜΕΡΟΣ

Ελεύθερη επιλογή (Γυμναστήριο, αθλητικός χώρος, προσωπικός χώρος ...κτλ)

5. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

❖ **DEADLIFT**

- Οι διεθνείς κανονισμοί της World Powerlifting (WP).
- Δεν κατοχυρώνεται World/European Record σε περίπτωση που πραγματοποιηθεί.
- Σε περίπτωση αντίφασης οδηγιών και κανονισμών, υπερισχύουν το παρόν έγγραφο.
- Για κάθε ζήτημα που δεν προβλέπεται από το παρόν έγγραφο θα αποφασίζει η Οργανωτική Επιτροπή.
- Το Ε.Σ.Δ.Τ μπορεί να κάνει μεταβολή ή τροποποίηση, εφόσον κρίνει ότι υπάρχει σοβαρός λόγος, η οποία θα γνωστοποιηθεί έγκαιρα.

6. ΑΓΩΝΙΣΜΑ

❖ **WORLD DEADLIFT (Raw):** Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δικαίωμα λήψης μίας προσπάθειας. Στα αποτελέσματα Νικητής είναι αυτός που σήκωσε το μέγιστο βάρος στην κατηγορία του.

7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ηλεκτρονικές δηλώσεις συμμετοχής μέσω του Sportdata - Software for Professional Event Management (<https://www.sportdata.org>), μέχρι την Πέμπτη 09 Δεκεμβρίου 2021 23:59 μ.μ. ώρα Ελλάδας.

8. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

-ΔΩΡΕΑΝ- Συμμετοχή

9. ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ – ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ – ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

- ✓ Ηλικιακές κατηγορίες
 - Open

- ✓ Σωματικές κατηγορίες
 - Άνδρες : -62, 69, 77, 85, 94, 105, 120, 120+
 - Γυναίκες: -48, 53, 58, 64, 72, 84, 100, 100+
- ✓ Κατηγορίες εξοπλισμού
 - Raw

10. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΒΟΛΗ

❖ DEADLIFT

- ✓ Εξοπλισμός (RAW)
 - Υποχρεωτικό: Κολάν - Singlet (ολόσωμο ή δύο κομμάτια ή κοντό χωρίς ειδικές ραφές)
 - Υποχρεωτικό: Παπούτσια (weightlifting, powerlifting, αθλητικά..κτλ)
 - Υποχρεωτικό: T-shirt (εκτός αν γίνει χρήση ολόσωμου singlet)
 - Προαιρετικό: Ζώνη, Ψηλές κάλτσες Άρσης θανάτου - Deadlift (π.χ. ποδοσφαιρικές), Wrist wraps (1 m μήκος – 8 cm πάχος), Knee Sleeves, Bra, Headband

11. POWERLIFTING ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Ελεύθερη επιλογή: Μπάρας (Bar) **ΜΟΝΟ 20 κιλών**
- Ελεύθερη επιλογή: Δίσκοι (plates) & Κολάρα (Collars)

11. ΖΥΓΙΣΗ

Οι διαγωνιζόμενοι ακολουθούν τα βήματα:

1. Εκτέλεση της προσπάθειας.
2. **Συνέχιση την λήψης του βίντεο με:**
 - a. Ζύγιση το σωματικό βάρος τους χωρίς παπούτσια, ζώνη...κτλ
 - b. Ζύγιση της μίας πλευράς όλων των δίσκων & κολάρων.

12. ΚΡΙΤΕΣ

Διεθνείς κριτές της WP.

14. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΑΠΟΝΟΜΗ – ΕΠΑΘΛΑ

Οι διαγωνιζόμενοι θα λάβουν ηλεκτρονικά στο email δήλωσης τους e-Certificate, δώρα, τα αποτελέσματα θα υπάρχουν ανά σωματική κατηγορία, overalls & θα κοινοποιηθούν στην Διεθνή Ομοσπονδία WP.

15. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Δεν επιτρέπονται ενστάσεις.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ στο e-mail του Ε.Σ.Δ.Τ. info@esdt.gr ή στην σελίδα Facebook <https://www.facebook.com/hellenicpowerlifting> ή στο Instagram

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ