

## **Campionato Provinciale ASC di STACCO DA TERRA e HIP THRUST**

La gara si svolgerà il 25/03/2023 dalle ore 10:30 alle ore 13:30

La gara si articolerà in due prove :

- STACCO DA TERRA maschile
- HIP THRUST femminile

Alle ore 10:30 alle 11:00 verranno effettuate le pesature dei partecipanti in concomitanza della dichiarazione del peso del primo tentativo.

Alle ore 11:00 inizieranno le prestazioni per le due prove contemporaneamente effettueranno tutti il primo tentativo, e così a seguire per gli altri due tentativi.

Alle ore 12:30 lo staff si riunirà per stipulare la classifica

Alle ore 13:00 verranno effettuate le premiazioni.

Saranno premiati i primi 3 ATLETI di ogni categoria, in base al rapporto peso sollevato/peso corporeo secondo punteggio WILKS. Sono ammessi 3 tentativi per provare a migliorarsi.

E' possibile partecipare alla gara prenotandosi via mail ( [info@foreversport.club](mailto:info@foreversport.club) ) entro e non oltre il 13/03/2023.