

---

## Reglamento Oficial del Torneo de HipThrust – H6 Sports

### 1. Requisitos para Participar

- 1.1. Los participantes deberán estar inscritos previamente según la fecha mencionada en toda la cartelería impresa y digital.
- 1.2. Es obligatorio presentar un comprobante de inscripción válido antes del inicio del torneo.

### 2. Formato del Torneo

- 2.1. La competición será por categorías de peso corporal y género (masculino y femenino).
- 2.2. Cada participante tendrá tres intentos para alcanzar su máximo peso levantado con técnica válida.
- 2.3. Se registrará el peso más alto levantado correctamente como resultado oficial del participante.

### 3. Reglas Generales

#### 3.1. Técnica de Ejecución

- El atleta debe iniciar con la barra apoyada en las caderas.
- Los pies deben permanecer firmes en el suelo durante todo el movimiento.
- La barra debe ser levantada hasta que las caderas alcancen una posición completamente extendida.
- Una vez alcanzada la extensión completa, el participante deberá soportar el peso durante 4 segundos, contados por el juez.
- La señal para bajar la barra será dada por el juez tras completar los 4 segundos.

### 3.2. Errores que invalidan el levantamiento

- No alcanzar la extensión completa de la cadera.
- Levantar los pies del suelo.
- No mantener el peso durante los 4 segundos indicados.
- No esperar la señal del juez para bajar la barra.
- Rebotar o balancear la barra para completar el movimiento.
- Pérdida de control de la barra.

### 3.3. Jueces

- Habrá al menos un juez encargado de validar cada levantamiento.
- El juez dará la señal de inicio, realizará el conteo de los 4 segundos y dará la señal para bajar la barra.

## 4. Equipamiento Permitido

4.1. Están permitidos guantes, vendas para muñecas y rodillas, siempre que no interfieran con el movimiento natural.

## 5. Seguridad

5.1. Los participantes deben calentar adecuadamente antes de sus levantamientos.

5.2. Habrá asistentes para supervisar y ayudar a cargar o descargar la barra.

5.3. El juez principal tiene la autoridad para detener un levantamiento si considera que el participante está en riesgo.

## 6. Criterios de Desempate

6.1. En caso de empate, ganará el participante que haya logrado su levantamiento con menor peso corporal.

6.2. Si persiste el empate, se permitirá un intento adicional con un peso determinado por los jueces.

## 7. Disposiciones finales.

7.1. Todo aspecto no contemplado en el presente reglamento será evaluado y resuelto por la organización del torneo, cuya decisión será definitiva e inapelable.

**Nota:** El presente reglamento está sujeto a modificaciones por parte de la organización para garantizar la seguridad y el correcto desarrollo de la competición.

¡Les deseamos éxito a todos los competidores!

H6 SPORTS

