
Reglamento Oficial del Torneo SENTADILLA – H6 Sports

Por nombre se avisará a los competidores quien es el levantador que debe realizar su intento y quien es el próximo levantador. Desde que te dan la señal de «barra lista» tienes un minuto para despegar la barra del rack. Si en ese periodo de tiempo no has iniciado el movimiento, te podrán dar el intento por nulo.

Una vez has levantado la barra del rack, tendrás que dar unos pasos hacia atrás para colocarte en la posición de ejecución. No te darán la señal de inicio hasta que te hayas colocado, estés en una posición erguida y tus rodillas estén completamente bloqueadas.

Cuando estés totalmente listo, el juez central te dará la señal de inicio. En este momento podrás empezar la bajada cuando quieras. Recuerda que para que el movimiento sea válido la profundidad de tu bajada tiene que ser lo suficiente como para romper la paralela.

No es necesario que realices una parada en el punto bajo. Cuando hayas subido, presta atención al juez central. No puedes dejar la barra antes de que él te de la señal de «rack».

MOTIVOS DE NULO EN SENTADILLA

- No haber bajado lo suficiente.
- No obedecer las órdenes del juez central dejando la barra antes de tiempo o comenzando antes de que te de la señal.
- Mover los pies durante la ejecución del movimiento, antes de recibir la orden de «rack».

MATERIAL PERMITIDO EN SENTADILLA

Puedes utilizar muñequeras, rodillera de neopreno, cinturón y opcional singlet