**BENCH PRESS / BANCO DE PRESA**

**ORGANISMO RECTOR:**Federación JLAPB y FIBA

1.- FECHA**:**

2. SEDE: mirador del Pacifico

3. CATEGORÍAS:

Masculino y femenino de 18 a 39 y más de 40 años;

MASCULINO: hasta 74.0 kg, de 74,0 kg hasta 83.0 kg, de 83,0 kg hasta 93.0 kg, y más de 93.0 kg

FEMENINO: 70kg, 72.0 kg Class, de 72.0 kg hasta 84.0 kg, más de 84.0 kg

Si es necesario se podrá abrir más categorías de peso.

Control del peso a las 08.00h de la mañana el día anterior a la competencia.

La cantidad mínima de inscritos para la constitución de la categoría será de 8 (ocho) participantes. Al cierre de las inscripciones, el Comité Organizador de los JLAPYB Panama 2018, determinará si se constituye la categoría o la cancelación de esta disciplina deportiva (ver Convocatoria General, apartado 8.2. CANCELACIÓN DE UN DEPORTE).

4. REQUISITOS.

·        Presentar certificado de buena salud

·        Sin utilización de guantes u otro equipo de levantamiento de pesas

·        Se aceptan muñequeras y cinturón

·        Zapatillas adecuadas

5. SISTEMA DE COMPETENCIA:

Se evaluará por categoría (masculino y femenina).

Etapa de clasificación, se evalúa mediante 3 intentos, calificando el movimiento con la técnica adecuada.

6. PROGRAMA DE COMPETENCIA.

El horario se informará oportunamente a través de la Secretaría Técnica.

7. REGLAMENTO.

REGLAMENTO: 3 intentos max

8. JUECES.  
Serán nombrados por el Comité Organizador.

**SPORTS**

**BASKETBALL 3 X 3 ROAD CYCLING**

**VOLLEYBALL 3 X 3 & MIXED CHESS**

**FOOTBALL SOCCER 5 X 5 SWIMMING**

**SOFTBALL OPEN WATER**

**JUDO TRIATHLON SPRINT**

**JIU JITSU TABLE TENNIS**

**TAE KWONDO PISTOL SHOOTING**

**WRESTLING STAIRS**

**BOXING BENCH PRESS**

**MUSTER « LATINO » CROSSFIT**

**ULTIMATE/SUPER FIREFIGHTER STAIRS**

**TRACK & FIELDS/STREET RUN: 100M, 200M, 400M, 1KM, 3 KM & RELAY COMBINED (200MX200MX400MX1000M)**

**SPORTS**

**BALONCESTO 3 X 3 CICLISMO**

**VOLEIBOL 3 X 3 & MIXTO AJEDREZ**

**FUTBOL 5 X 5 NATACION**

**SOFTBALL AGUAS ABIERTAS**

**JUDO TRIATHLON SPRINT**

**JIU JITSU TENIS DE MESA**

**TAE KWONDO TIRO CON PISTOLA**

**LUCHA CROSSFIT**

**BOXEO BENCH PRESS**

**DESTREZA DE BOMBEROS CARRERA VERTICAL**

**SUPER BOMBERO ATLETISMO/STREET RUN**