



COPA DE ESPAÑA SUPLES

2 de marzo de 2024, Los Narejos-Los Alcazares, MURCIA

Fecha, el 2 de marzo en Murcia de 15.00 a 15.30 pesaje, de 16.00 a 18.00, competición
El pesaje se realizará sobre 3 básculas electrónicas. Deberá presentarse el DNI, NIE o PASAPORTE, licencia 2024.

PUEDEN INSCRIBIRSE A LA COPA CUALQUIER DEPORTISTA CON LICENCIA FELODA 2024 DE CUALQUIER MODALIDAD.

La inscripción al torneo debe ser antes del 24 de febrero de 2024.

La inscripción se hará en SCORIZER.

El precio de la inscripción será de 20 € que deben abonarse antes del pesaje.

El total ingresado de las inscripciones será repartido en premios a los 3 primeros deportistas de cada categoría de peso en proporción comunicada una vez se tengan el listado de inscritos.

Los materiales se colocarán en cualquiera de los lados del tapiz excepto delante de la mesa de jueces (impedirían la visión). Si el deportista lo deja en algún lugar que entorpezca el desarrollo, será su problema, tendrá que tener su estrategia.

Se permitirá un entrenador en la esquina que estime (roja o azul) que anime a su deportista.

La vestimenta se compondrá de botas de lucha y maillot del color que prefiera.

Grupo de edad	<u>Senior</u> masculino/femenino (Nacidos desde el año 2006). Los nacidos en el año 2006 si no han cumplido los 18 deben presentar certificado paterno.	
Categorías de peso	SENIOR	MASCULINO: 70, 90, '+90 FEMENINO: 55, 70, '+70 Un deportista solo puede ser inscrito en una modalidad y en un peso



Método de competición:

La actividad se desarrollaría en 4 estaciones. Cada uno de ellos, tendrán que realizar las repeticiones indicadas, cuando haga las repeticiones indicadas el árbitro comunicará "Cambio". Así hasta la finalización del último ejercicio, una vez acabe los cuatro ejercicios debe tocar con cualquier parte de su cuerpo el centro del tapiz y eso dará al ganador de la prueba.

Ejercicios continuos sin descanso entre ejercicio.

Cara estación, el deportista realizará los ejercicios que a continuación se relacionan,

- 1 Estación.- Ejecuciones de Suples con "Speed Dummy". 20 repeticiones
- 2 Estación.- Ejecuciones con "Suples Ball". 20 repeticiones
- 3 Estación.- Ejecuciones con "Bulgarian Bag". 20 repeticiones.
- 4 Estación.- Ejecuciones de Brazo martillo con "Speed Dummy". 20 repeticiones

Se contabiliza solo el número total de repeticiones bien ejecutadas

Puntúan 2 árbitros por deportista, los 2 árbitros deben coincidir en la contabilización de las repeticiones OK. Un árbitro estará en el centro del tapiz para determinar quien toca primero el centro.

En un mismo encuentro se pueden enfrentar 2, 3 o 4 deportistas y gana el que haga las 80 repeticiones totales y toque el centro del tapiz el primero, el resto son eliminados

Si son solo dos deportistas en un peso solo se hará la final, si son 3 harán un encuentro de final entre 3, el primero que toque ganador del oro, el segundo que toque el centro la plata y el tercero el bronce.

A partir de 4 luchadores se hará un cuadro de perdedores y ganadores, los deportistas que van perdiendo pasan al cuadro izquierdo y ya solo pueden ser bronce:



SEXO	PESOS	PESO MUÑECO	PESO BOLA	PESO SACO
MASCULINO	70 kg	160 cm/17kg	6kg	8kg
	90 kg	170cm/21kg	8kg	12kg
	+90 kg	170cm/21kg	10kg	17kg
FEMENIO	55 kg	145cm/15kg	4kg	5kg
	70 kg	160 cm/17kg	6kg	8kg
	+70 kg	170cm/21kg	8kg	12kg