**Uitleg estafette toernooi:**

Tijdens de estafette draait het allemaal om het spieruithoudingsvermogen van de deelnemers, je vormt zelf drietallen waarmee je de estafette zult uitvoeren.   
De estafette bestaat uit drie oefeningen: de squat, de bench press en de deadlift.   
Ieder groepje bestaat uit drie deelnemers waarbij iedere deelnemer slechts één oefening mag uitvoeren.   
  
De estafette zal als volgt worden uitgevoerd:   
Op basis van het geslacht en het lichaamsgewicht word er een gewicht gekozen wat de deelnemer in kwestie zo vaak mogelijk dient uit te voeren. Voor de mannen geld een gewicht dat 50% is van zijn lichaamsgewicht. Bij vrouwen geld hiervoor 40%. Iedereen wordt voor het toernooi bij ons gewogen.

Deelnemer 1 voert de Bench Press uit   
Deelnemer 2 voert de Squat uit  
Deelnemer 3 voert de Deadlift uit

Iedere deelnemer heeft per onderdeel twee kansen. Bij het niet correct uitvoeren van de oefening krijgt iedere deelnemer dus één extra kans om de oefening alsnog uit te voeren.   
Er zijn twee juryleden aanwezig om de estafette te beoordelen, nadat alle groepen ieder onderdeel heeft afgerond worden de resultaten vergeleken, het team met het meest aantal juist uitgevoerde herhalingen wint.   
  
*De teamleden uit het winnende team ontvangen een bodysupps supplementenpakket en krijgen tevens de barbecue gratis.*  
  
**Regels estafette toernooi:**

* Iedere deelnemer krijgt twee kansen per onderdeel
* Bij diskwalificatie wordt het aantal juist uitgevoerde herhalingen geteld
* De juryleden hebben het laatste woord
* De uitvoering van de squat:   
  -De knieën moeten bij het laagste punt gelijk zijn aan het heupbot
* De uitvoering van de bench press:   
  -De stang mag niet op de borst stuiteren  
  -De ellebogen moeten geheel gestrekt zijn bij het uitduwen van de stang  
  -De billen, schouders en rug mogen niet loskomen van de bank
* De uitvoering van de deadlift:  
  -De rug moet aan het einde van de beweging geheel gestrekt zijn   
  -De stang mag niet stuiteren