

# PROPOZICE

# VÁNOČNÍ

## BENCH\*DŘEP\*MT

### 7.ročník

Fitness FOCUS Zdemyslice pořádá v neděli 4. 12. 2016 od 13:00 silový trojboj.

#### Kategorie:

1. Do 80 kg
2. Do 90 kg
3. Nad 90 kg
4. Smíšené ženy

\*pro regulérní hodnocení bude v každé kategorii konečný výsledek soutěžících přepočítáván Wilks koeficientem. Váhové kategorie nadále zůstávají, aby soutěž měla několik vítězů a bylo co zápolit.

#### Disciplíny:

Bench press  
Dřep  
Mrtvý tah

#### Povolené vybavení:

Pásek, Rukavice, Bandáže na kolena, Bandáže na zápěstí, Magnézium na mrtvý tah (bude k dispozici).

#### Pravidla:

-U každého cviku jsou tři pokusy. V případě, že při prvním pokusu soutěžící přecení své síly a dá si velkou váhu a nezvedne ji, je možnost snížit váhu při dalším pokusu.

**1.Bench press** – Provádí se s podání i bez podání dle požadavku soutěžícího. **Povolené vybavení** - bandáže na zápěstí, rukavice, pásek. Zakázáno je při provedení cviku dělat tzv. most. Záda musí být v kontaktu s lavicí. Akceptováno je lehké nahnutí nebo nazvednutí při tlaku. Každý má možnost rozvrhnout si závaží na čince podle libosti.

**2.Dřep** – Správná hloubka dřepu musí být do úrovně, kdy je stehenní kost vodorovná s podlahou. Dosažení správné hloubky dřepu vždy odsouhlasí rozhodčí signálem. **Povolené vybavení** – pásek, bandáže na kolena.

**3.Mrtvý tah** – Cvik se provádí na dřevěných podložkách libovolným stylem. Pokus je uznán, jakmile se soutěžící vzpřímí. **Povolené vybavení** – Magnézium, pásek.

**Zakázáno je použití závodnického dresu.**

### **Organizace:**

- Každý soutěžící se po příjezdu na soutěž zapíše u asistentky, které nahlásí jméno, kategorii a zaplatí startovné.
- Asistentka každému soutěžícímu přidělí číslo od skříňky na věci.
- Před zahájením soutěže se každý účastník přijde k asistentce zvážit, aby bylo vše regulérní.
- Soutěžící po zahájení nahlašují váhy, které si určí pro svůj pokus asistentce.
- Asistentka váhu zapíše a nahlásí technické čety. Bez nahlášení nemůže soutěžící započít pokus.

### **Startovné:**

Startovné za symbolickou částku 90 Kč.

### **Registrace:**

Registrovat se můžete na emailu: [michal.slouf@email.cz](mailto:michal.slouf@email.cz) nebo na FB stránkách: Fitness FOCUS Zdemyslice

**-Na správné provedení všech cviku bude dohlížet rozhodčí!**