

# PROPOZICE

VÁNOČNÍ

# BENCH\*DŘEP\*MT:

## Letos v létě

FocusTeam pořádá v sobotu 5. 8. 2017 od 12:00 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 soutěživých přepočítáván Wilks koeficientem.

### 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 soutěživého. Bez STOP tlaku.

**Povolené vybavení** - bandáže na zápěstí, rukavice, pásek, magnézium. Zakázáno je při provedení cviku dělat tzv. závodnický most. Akceptované je lehké prohnutí zad tzv. na ruku. 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, zápěstí, magnézium.

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

### **Zakázáno je použití závodnického dresu.**

\*v případě stejného konečného součtu rozhoduje naše královská disciplína Bench press (ten kdo bude mít větší váhu vytaženou na BP, vyhrává)

### **Organizace:**

- Na sportovním hřišti je možnost neplaceného parkovného
- Každý soutěžící se po příjezdu na soutěž zapíše u asistentky, které nahlásí jméno, kategorii a zaplatí startovné.
- 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 čteř. 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 budou dohlížet rozhodčí!**