

**Oddíl silového trojboje TJ Viktorie Bohumín z.s.  
pořádá  
v sobotu 30.3.2019 oddílovou propagační soutěž v disciplíně**



**Soutěže se mohou zúčastnit začátečníci i pokročilí, kteří mají zájem  
změřit své síly v nejoblíbenější silové disciplíně.**

### **Propozice soutěže**

<b>Datum</b>	<b>Sobota 30.3.2019</b>	
<b>Místo</b>	<b>Tělocvična TJ Viktorie Bohumín</b>	
<b>Časový pořad</b>	<b>8:00 – 9:30</b>	<b>prezentace a vážení</b>
	<b>9:30 - 10:00</b>	<b>rozdělení do skupin</b>
	<b>10:00</b>	<b>vlastní soutěž</b>

**Samostatně budou hodnoceny kategorie:  
ženy bez rozdílu věku,  
muži 14 - 18 let, 19 - 23 let,  
24 - 40 let, 41 - 50 let, nad 51 let**

(v případě nízkého počtu závodníků v některých věkových kategoriích mohou být tyto kategorie sloučeny, taktéž v případě vyššího počtu přihlášených žen budou tyto rozděleny do věkových kategorií).

**Zájemci se mohou hlásit do 22.3.2019 na e-mail:  
turkes@seznam.cz. Do přihlášky uvést jméno, příjmení, rok  
narození + koho budeš reprezentovat (potvrzení registrace a  
pokyny k platbě startovného ti budou zaslány do e-mailu).**

## Podmínky účasti a pravidla soutěže:

1. Startovat mohou pouze závodníci starší 14-let (nutno doložit).
2. Závodníci startují na vlastní nebezpečí.
3. Organizátor si vyhrazuje právo nezaevidování závodníka při přihlášení, případně ho nepřipustit do závodu.
4. Start není povolen závodníkům, trenérům a funkcionářům v dopingovém či disciplinárním trestu ČSST.
5. **Startovné je 250,- Kč, hradí se VÝHRADNĚ do 25.3.2019 na účet, který ti bude zaslán při potvrzení registrace.** Jako zprávu pro příjemce následně nezapomeň uvést své celé jméno a kategorii, ve které budeš závodit.
6. Závodníci mají k dispozici 3 pokusy.
7. Závodník musí zahájit pokus do 1 minuty od doby vyhlášení hlasatelem. Po skončení pokusu musí do jedné minuty nahlásit hodnotu dalšího pokusu.
8. Maximální šířka úchopů je 81cm-měřeno mezi ukazováky.
9. Je zakázán úchop podhmatem.
10. Závodník musí počkat na povel START při zahájení pokusu, TLAK po spuštění činky na hrudník a jejím nehybným spočinutím (tzv. stop tlak) a povel ODLOŽIT po zvednutí činky do napjatých paží.
11. Hmotnost činky se zvyšuje vždy o min.2,5kg. Neplatný pokus může závodník opakovat!
12. Pohyb nohou během pokusu je povolen.
13. Mírně nesouměrný pohyb paží během pokusu je povolen.
14. Zastavení činky během pokusu je povolen.
15. Je zakázáno nadzvednutí hýždí během pokusu.
16. Předepsaným oděvem je tričko s krátkým rukávem lokty obnažené (mikiny zakázané), tepláky nebo trenýrky a sportovní obuv.
17. Kategorie budou vyhodnoceny dle wilksových bodů u žen, rozdílu zvednuté váhy a osobní hmotnosti u mužů.

**Těšíme se na Vaši účast !**