

PROPOZICE

THE LAST DANCE

VANOČNÍ

BENCH.DŘEP.MT

Organizace #stayfocus pořádá v neděli 13. 12. 2020 od 10:00 silový trojboj.

!Tento ročník se závodů můžou zúčastnit pouze začínající závodníci, kteří neabsolvovali žádnou ligovou nebo prestižní soutěž!

Kategorie:

1. Do 80 kg
2. Do 90 kg
3. Nad 90 kg

*pro regulérní hodnocení bude v každé kategorii konečný výsledek soutěžících přepočítáván Wilks koeficientem.

Disciplíny:

Bench press
Dřep
Mrtvý tah

Povolené vybavení:

Pásek, Rukavice, Bandáže na kolena, Bandáže na zápěstí, Magnézium.

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. 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 libovolným stylem a provedením. Pokus je uznán, jakmile se soutěžící vzpřímí. **Povolené vybavení** – Magnezium, 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:

- U haly je možnost neplaceného parkovného
- Každý soutěžící se po příjezdu na soutěž zapíše u asistentky, které nahlásí jméno, kategorii a zaplatí startovné + vyplní informační dotazník.
- 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 částku 200 Kč.

Registrace:

Registrovat se můžete na emailu: thelastdance@post.cz

-Na správné provedení všech cviku bude dohlížet rozhodčí-