

# Propozice

## Deadlift challenge vol.3

### Všeobecná ustanovení

<b>Pořadatel:</b>	Doplnejch z.s.
<b>Datum konání:</b>	sobota 22. června 2019
<b>Místo konání:</b>	Pod Harfou 9, 190 00 Praha 9 – Vysočany
<b>Přihlášky:</b>	Zaslat nejpozději do 17. 6. 2019 na webových stránkách deadlift.cz. Přihlášky do soutěže musí obsahovat všechny údaje dle pravidel uvedených na deadlift.cz. Závodníci, kteří nebudou přihlášení včas nebo nebudou mít zaplacen startovní poplatek nebudou připuštěni k soutěži.
<b>Informace:</b>	doplnejch.office@gmail.com

### Technická ustanovení

<b>Startovné</b>	500Kč
<b>Předpis:</b>	Soutěží se podle pravidel Doplnějch z.s. a v duchu zachování myšlenky Fairplay. Soutěže se nesmí zúčastnit sportovci s právě probíhajícím dopingovým trestem.
<b>Podmínka účasti:</b>	Dosažení věku 15-ti let, včas a řádně zasláná přihláška, uhrazené startovné a průkaz totožnosti.

### Sbor činovníků

<b>Ředitel soutěže:</b>	David Lupač
<b>Hlasatel:</b>	.....
<b>Zdravotník:</b>	.....
<b>Zapisovatelé a nakladači:</b>	Členové organizace Doplnějch powerlifting
<b>Technické zajištění (IT):</b>	.....
<b>Hlavní rozhodčí:</b>	Zbyněk Krejča

### Časový program závodu

<b>Prezentace a vážení:</b>	10:00 - 11:30 hod
<b>Rozdělení do skupin:</b>	11:30 - 12:00 hod
<b>Soutěž:</b>	12:00 - 18:00 hod

Po skončení soutěže bude zahájeno vyhlásování vítězů.  
Předpokládaný konec soutěže se může změnit.

### Soutěžní kategorie:

- Ženy - hodnocení dle wilksova koeficientu
- Muži amatéři do 90kg - hodnocení - maximální výkon
- Muži amatéři nad 90kg - hodnocení - maximální výkon
- Junioři do 23let (1996 a mladší) - hodnocení - podle bodů (Wilks)
- Muži váhová kategorie do 85Kg
- Muži váhová kategorie do 105Kg
- Muži váhová kategorie nad 105kg

### **Tituly a ceny:**

Závodníci na prvních 3 místech v kategorii obdrží pohár a věcné ceny. V absolutním pořadí dle wilksových bodů bude vyhodnocen nejlepší závodník/závodnice

### **Soutěžní pravidla:**

- 1.** Soutěžící nemají povinnost mít na sobě singlet, sportovní oblečení je povinné. Je zakázáno použití superdresů. Je povoleno použít magnesium na ruce a pudr na stehna. Je zakázáno použití háků, trhaček apod.
- 2.** Soutěžící musí mít na nohou sportovní obuv. Je zakázáno soutěžit pouze v ponožkách, popřípadě naboso.
- 3.** Soutěžící musí stát čelem k přední straně závodiště. Činka musí ležet horizontálně před nohama závodníka, je uchopena libovolně oběma rukama a zvednuta do vzpřímeného postoje.
- 4.** Při ukončení pokusu musí být kolena propnuta a soutěžící musí stát ve vzpřímené poloze s rameny staženými vzad.
- 5.** Signál hlavního rozhodčího se skládá z pohybu paže dolů a ze slyšitelného povelu "Odložit!" („Down!“). Signál nebude vydán, dokud soutěžící nedrží činku bez pohybu a dokud nezaujal předepsaný závěrečný postoj. Rozhodčí může dát povel „Odložit!“ i v případě, že závodník již evidentně není schopen i přes veškerou snahu předepsaný závěrečný postoj zaujmout.
- 6.** Jakékoliv nadzvednutí činky nebo úmyslný pokus tak učinit se počítá jako pokus. Jakmile byl pokus zahájen, nesmí dojít k žádnému poklesu činky, dokud závodník nedosáhne vzpřímeného postoje s nohama propnutýma v kolenou. Poklesnutí činky vlivem stažení ramen vzad při dokončení pokusu není důvodem k neuznání pokusu.