

12. ročník podolského benchpressu

V úterý 29. 11. 2016 od 17:30 (registrace do 18:15)

se v menze na koleji Podolí, Na Lysině 772/12, Praha 4 uskuteční silová soutěž „12. ročník podolského benchpressu“. Soutěž je určena studentům(kám) středních a vysokých škol. Pořadatelé si vyhrazují právo změnit hodnocení soutěže na základě počtu přihlášených účastníků, platné bude uvedeno při zahájení soutěže. Soutěží se tradičně o věcné ceny v podobě sportovní výživy.

Muži soutěží ve 4 kategoriích:

- Podolští muži a Muži celkově
- Skupiny do 75 kg, do 85 kg, do 95 kg a nad 95 kg

Ženy soutěží ve dvou kategoriích:

- Podolské ženy a ženy celkově podle wilkse
- Výsledek dle zvednuté váhy

!Soutěžit se bude o zajímavé ceny, občerstvení zajištěno!

Předpis:

Soutěží se podle Pravidel silového trojboje ČSST, dostupné na powerlifting.cuscz.cz. Soutěž je vypsána jako RAW (bez použití speciálního dresu). Závodníci budou mít k dispozici tři pokusy. Předepsaným oděvem je sportovní oblečení. Při prezentaci bude požadován průkaz totožnosti a studentský průkaz ISIC.

Startují:

Studenti do 26 let (ročník narození do roku 1990 včetně). Závodu se nesmí zúčastnit potrestaný závodník, funkcionář či rozhodčí Antidopingovým výborem ČR a ten, kdo je v disciplinárním trestu ČSST. V soutěži nesmí nastoupit student mladší 14 let.

Pravidla

Soutěží se RAW (bez speciálního dresu), na pokus je nutné nastoupit ve sportovním úboru (např. kraťasy, tepláky a triko).

Rozhodčí zahájí pokus pohybem paže směrem dolů a hlasitým povelom „**Start!**“ Po nehybném spočinutí na hrudníku (bude vyžadována **stopka**) vydá hlavní rozhodčí hlasitý signál „**Tlak!**“. Po vytlačení činky do plně propnutých paží vydá rozhodčí pokyn „**Odložit**“

Soutěžící musí ležet na zádech s hlavou, rameny a více jak polovinou plochy hýždí v kontaktu s povrchem lavičky. Chodidla musí být celou plochou (jak jen to dovolí obuv) v kontaktu s podlahou nebo s bloky.

Za účelem dosažení stabilní pozice nohou může soutěžící použít kotouče nebo bloky.

Vzdálenost rukou nesmí přesáhnout 81 cm měřeno mezi ukazováčky, tzn., že při maximální šíři úchopu musí ukazováčky překrývat celé značky označující vzdálenost 81 cm. Podhmat je zakázán.

Neplatné pokusy

1. Nevyčkání signálu rozhodčího na začátku, v průběhu nebo na konci pokusu.
2. Jakákoliv změna zvolené polohy během pokusu, tj. nadzvednutí hlavy, ramen nebo hýždí (více jak polovina plochy hýždí musí zůstat po celou dobu pokusu v kontaktu s lavičkou) nebo boční pohyb rukou na ose činky.
3. Odražení činky nebo její ponoření poté, kdy již došlo k jejímu zastavení na hrudníku nebo na břiše, a to takovým způsobem, který vede k usnadnění pokusu.
4. Jakýkoliv pokles činky během tlaku od hrudníku.
5. Nespuštění činky na hrudník nebo na břicho, tzn. činka se nedotkla hrudníku nebo břicha nebo se dotkla opasku.
6. Nevytlačení činky do plně propnutých paží při ukončení pokusu.

7. Kontakt s činkou nebo se soutěžícím ze strany nakladače mezi signály hlavního rozhodčího, jestliže došlo k usnadnění pohybu.
8. Jakýkoliv kontakt chodidel soutěžícího s lavičkou nebo s její konstrukcí.
9. Kontakt činky se stojany během pokusu, pokud tím došlo k usnadnění pokusu.
10. Nazvednutí chodidel během pokusu

Povolené vybavení: Bandáže na zápěstí (nikoli na lokty) a opasek

Sbor činovníků:

Ředitel soutěže: Jaroslav Krejza

Odvolací komise: Ondřej Karmazín, Robert Vojčik

Všichni startují na vlastní riziko

Program

17:30 - 18:15	- registrace
18:30	- zahájení soutěže
21:50	- vyhlášení vítězů
22:00	- zakončení v music bar Madona