

PROPOZICE POWER WARRIORS 2017

Pořadatel: Roman Štěpánek a oddíl Silového trojboje Svitavy , tel: 731 320 912

Místo konání: Svitavy, U lačnovského hřiště

Datum: 19.8.2017

Přihlášky: Zasílejte nejpozději do 8.srpna 2017 na email powerwarriors@email.cz nebo do zpráv na Facebooku (osobní profil Roman Štěpánek). Do přihlášky zadejte: kategorii, jméno a příjmení, datum narození.

Startovné: 100kč

Vážení: od 8:00 do 9:00

Začátek soutěže: 10:00

Občerstvení: V areálu závodů bude možnost občerstvení v kiosku.

ZÁVODNÍK SE NA MÍSTĚ MUSÍ PROKÁZAT OBČANSKÝM PRŮKAZEM, KTERÝ PŘEDLOŽÍ U VÁŽENÍ !!!

Ustanovení: Závodu se nesmí zúčastnit závodník, trenér či funkcionář, který je v dopingovém nebo disciplinárním trestu.

Průběh závodů: Závodit se bude ve třech disciplínách dřep, benchpress, mrtvý tah (ve jmenovaném pořadí). Závodník má na každou disciplínu 2 minuty. V tomto čase provede, co nejvíce opakování. Nejprve všichni závodníci odjedou jednu disciplínu a teprve pak se přejde na další. Mezi disciplínami bude pauza. Zvedaná váha se stanoví podle tělesné hmotnosti závodníka (vypočítaná přes procenta – viz níže). Vítězem se stává závodník s nejvíce opakováními v součtu všech tří závodník disciplín.

Vybavení: Závodník musí mít sportovní oblečení a obuv. Co se týče vybavení jsou povoleny bandáže na zápěstí, pásek a SBD a TITAN neoprenové návleky na kolena a lokty.

Pravidla:

Dřep: Aby se opakování závodníkovi počítalo musí mít závodník správnou hloubku dřepu (s lehkou tolerancí). Závodník smí kdykoliv během 2 minut odložit činku zpět do stojanu, a opět ji vyjmout. Čas se však zastavovat nebude.

Benchpress: Závodník musí být nohama na zemi celou podrážkou boty. Během opakování se nesmí zvednout hýždě ani hlava z lavice. Příliš značné odrážení činky od hrudníku bude bráno jako neplatné opakování.

Mrtvý tah: Povoleny jsou oba dva druhy stylu (sumo I klasický styl). Tolerovat se nebude potah po stehnech, nedotažení činky a příliš velké odrážení od země.

Ceny: V každé kategorii první tři závodníci obdrží medaile a věcné ceny.

Kategorie:

(při nízkém počtu závodníků se mohou kategorie sloučit)

Příklad: Muž 85kg 18let (dřep s 85kg, bench 60kg, Tah 110kg)

Muži 15-25let -90kg

Dřep: 100%, Bench 70%, Mrtvý tah 130%

Muži 15-25let 90kg+

Dřep 100%, Bench 70%, Mrtvý tah 135%

Muži 25+let -90kg

Dřep 100%, Bench 70%, Mrtvý tah 140%

Muži 25+let 90kg+

Dřep 100%, Bench 75%, Mrtvý tah 145%

Ženy 15-25let -65kg

Dřep 80%,Bench 50%, Mrtvý tah 100%

Ženy 15-25let 65kg+

Dřep 80%,Bench 50%, Mrtvý tah 100%

Ženy 25+let -65kg

Dřep 80%,Bench 50%, Mrtvý tah 100%

Ženy 25+let 65kg+

Dřep 80%,Bench 50%, Mrtvý tah 100%