

**Mr. BARBELL**  
**SOUTĚŽ VE ZVEDÁNÍ VZPĚRAČSKÉ ČINKY**  
**STANOVY SOUTĚŽE**

**A. SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY**

1. BICEPSOVÝ ZDVIH S VELKOU ČINKOU S OPOROU ZAD O ZEĎ
2. TLAK V LEHU NA ROVNÉ LAVICI S VELKOU ČINKOU (BENCH-PRESS)
3. DŘEP S VELKOU ČINKOU NA ZÁDECH


**B. PRAVIDLA TECHNIKY CVIKŮ**

- ad 1) Velká činka leží na nízkých stojanech. Úchop činky podhmatem na šířku ramen. Činku odebrat a postavit se ke zdi. Po celý cvik musí záda a hýždě zůstat opřené o zeď, paty max. na délku chodidla od zdi. Bez pomocných pohybů bicepsový zdvih – předloktí se musí dostat z úplného prověšení do horní svislé polohy a zpět. Na povel "odložit", položit činku zpátky do stojanů. Činka nesmí vypadnout z rukou ani ze stojanů.
- ad 2) Leh na rovné lavici – záda, hýždě a chodidla musí zůstat po celý cvik stále opřené (chodidla na zemi). Úchop velké činky na takovou šířku, aby v momentě rozpažení byl mezi předloktím a nadloktím úhel 90°. Úchop nadhmatem. Zvednout činku ze stojanů do napjatých paží (s možnou dopomocí). Spustit činku na hrudník a viditelně zastavit (na 1/2 sekundy). Bez pomocných pohybů vytlačit činku zpět do napjatých paží. Dotlak jednou rukou povolen. Zakázán odraz činky od hrudníku a dotyk konstrukce stojanů. Na povel "odložit", uložit činku na stojany (s možnou dopomocí).
- ad 3) Zvednout velkou činku ze stojanů (bez dopomoci) – činka na zadní části ramen. Bez pomocných pohybů dřep. Stehna se musí dostat min. do vodorovné roviny s podlahou. Zakázán odraz stehem od lýtek a dotyk konstrukce stojanů. Vztyk a na povel "odložit", uložit činku zpět na stojany (s možnou dopomocí). Pod paty možno použít podložku max. 3 cm tlustou.

**C. PRAVIDLA SOUTĚŽE**

- Proběhne zápis a vážení borců.
- Váha borce se zaokrouhlí na 0,5 kg nahoru. K vážení borec přistoupí minimálně v trenýrkách a v ponožkách.
- Disciplíny budou probíhat v uvedeném pořadí.
- Na každou disciplínu má borec tři pokusy. (Je možný čtvrtý pokus mimo soutěž – pro rekord.)
- Borec bude vyzván k pokusu až po úplném připravení činky.
- Úpravu stojanů si borec domluví s nakladači před přípravou činky.
- Od vyzvání se musí pokus provést do 30 vteřin.
- Hodnotí se nejtěžší platný pokus v každé disciplíně.
- Před každým kolem pokusů nahlásí všichni borci dopředu hmotnost činky u zapisovače. Hmotnost činky se může upravovat směrem nahoru i dolů.
- Borci nastupují ke každému kolu pokusů podle nahlášené hmotnosti činky od nejlehčí.
- Techniku hodnotí tři rozhodčí. Platný pokus musí být min. v poměru 2:1.
- Povel "odložit" vydává určený rozhodčí.
- Za neplatný pokus se považuje jakékoliv dílčí porušení předepsané techniky cviků.
- Poruší-li borec hrubým způsobem kázeň, či se proviní jinak proti pravidlům fair-play, bude ze soutěže vyloučen.

**D. HODNOCENÍ**

-  Celkové bodové hodnocení zohledňující jak zvednuté hmotnosti činek, tak tělesnou hmotnost závodníka. Soutěž je srovnávací bez rozdílu vah. Vítězí borec s největší silou vztaženou k tělesné hmotnosti.

## E. VÝPOČET BODOVÉHO HODNOCENÍ

$$B = 10 + (\check{C} - V \times P) \times S$$

B ... počet bodů (za každou disciplínu zvlášť)

10 ... limitní konstanta

Č ... hmotnost zvednuté činky [kg]

V ... tělesná hmotnost závodníka [kg]

P ... procentní limitní hodnota

P = 0,6 pro Bicepsový zdvih

P = 1,2 pro Tlak v lehu

P = 1,6 pro Dřep vzadu

S ... bodový koeficient na 1 kg činky

S = 0,7 pro Bicepsový zdvih

S = 0,3 pro Tlak v lehu

S = 0,2 pro Dřep vzadu

**Celkový výkon = bodový součet nejlepších výkonů ze všech třech disciplín.**

## F. OBLEČENÍ A DOPLŇKY

- K soutěžním pokusům musí mít borec vhodné sportovní oblečení, které neznemožní správnou kontrolu techniky provádění cviků a zaručí bezpečnost závodníka. Např. triko s krátkým rukávem nebo tílko; trenýrky nebo přiléhavé tepláky; obuv s gumovou podešví.
- Možné použití doplňků – opasek, rukavice, bandáže kolen, loktů, zápěstí.
- Zakázáno je použití superdresů, čpavku a podobných přípravků. K dispozici nebude magnesium.
- Možné použití potravin a nápojů (soutěž může trvat déle – podle počtu borců). Doplňky stravy ve formě energetických tyčinek a nápojů lze zakoupit přímo ve Fitness klubu JĀREST.
- Borci musí před pokusy odložit veškeré prsteny, řetízky, náušnice, hodinky apod.

## G. DALŠÍ USTANOVENÍ

- Každý přijímá čestné prohlášení, že nepoužívá zakázané látky ze seznamu antidopingového výboru.
- Borci soutěží na vlastní riziko možného zranění. Borci soutěží na vlastní náklady.
- Pro zajištění bezpečnosti si borec sám zajistí dopomoc k zajištění pokusu.
- Soutěž je vypsána o věcné ceny.

## H. STANOVENÉ LIMITY

- Počet borců pro kvalifikaci je 20 borců. Předpokládaný kvalifikační limit je 20 bodů.
- Stanovený počet borců pro finále je 20 borců. Předpokládaný finálový limit je 30 bodů.
- Aktuální limity a startovní listiny budou vyvěšeny na nástěnce JĀREST min. 2 dny před soutěží. Info u obsluhy posilovny 605 947 740, nebo 354 400 346 či 777 720 426 (Uldrich).

## I. POSTUPOVÝ KLÍČ PRO DALŠÍ ROČNÍK

- Do finále dalšího ročníku postupují první 3 borci z letošního finále.
- Do finále dalšího ročníku postoupí vždy první 3 borci ze 2 kvalifikačních závodů.
- Do finále dalšího roč. postoupí další 3 borci s nejlepším bodovým ziskem z obou kvalifikací dohromady.
- Do finále dalšího ročníku postoupí každý další borec z kvalifikace, který dosáhne 40 bodů.
- Pro finále dalšího ročníku mohou být dále uděleny divoké karty.
- Uzávěrka přihlášek je 3 dny před termínem soutěže (středa) do 15:00 hod.