



# Silový päťboj žiakov stredných škôl

## PRAVIDLÁ A METODIKA SÚŤAŽE

**GYMSTUDIO**  
*Albert*

Trnava 2016/2017

# PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

na rok 2016/2017

Súťažné družstvo tvoria štyria žiaci školy (ročník, ktorý žiak navštevuje nie je rozhodujúci. Súťaže sa môžu zúčastniť žiaci stredných škôl narodení v termíne 1.1.1997 - 31.12.2002. Na začiatku sa všetci súťažiaci odvážia. Ich telesnú hmotnosť zaregistruje rozhodca. Tento údaj sa použije pri výpočte hmotnosti činky 40, 60 a 80% pre jednotlivé disciplíny súťažiaceho.

## SÚŤAŽÍ SA V POČTE OPAKOVANÍ V DISCIPLÍNACH:

### 1. ZHYB NA HRAZDE

- široký úchop s použitím šikmých úchopových častí a možnosťou použitia trhačiek
- možnosť použitia bandáží na zápästie

### 2. TLAK V LAHU NA LAVIČKE

- činka o hmotnosti 60% telesnej hmotnosti pretekára (TH)
- maximálna šírka úchopu 82cm
- možnosť použitia bandáží na zápästie a opasku

### 3. BICESPOVÝ ZHYB S EZ ČINKOU

- činka o hmotnosti 40% TH
- úchop podhmatom
- možnosť použitia trhačiek, bandáží na zápästie a opasku

### 4. KLUK NA BRADLÁCH

- pevné paralelné bradlá
- možnosť použitia bandáží na zápästie

### 5. DREP S OLYMPIJSKOU ČINKOU

- činka o hmotnosti 80% TH
- povolené technické pomôcky sú opasok, bandáže kolien a zápästia
- limit na cvik je 10 minút/1 pretekár

Jednotlivé disciplíny absolvujú súťažiaci v kruhovom systéme podľa štartovných čísiel, ktoré si súťažiaci vyžrebuje pri registrácii a vážení.

Súťažiaci získavajú za každé správne vykonané opakovanie 1 bod. Po absolvovaní všetkých disciplín sa bodový zisk súťažiaceho z každej disciplíny spočíta a výsledný súčet určuje hodnotu výkonu.

Súčet výkonov jednotlivých členov družstva školy dáva výsledný bodový zisk školy a určuje poradie škôl.

Pri rovnosti bodového zisku rozhoduje vyššia telesná hmotnosť pretekára a vyššia súčtová telesná hmotnosť štvorčlenného družstva.

***Odporúča sa, aby súťaž absolvovalo naraz najviac 7 družstiev. Vzhľadom na predchádzajúce skúsenosti sú až 6 družstiev trvá cca 6 hodín.***

***V ojedinelých prípadoch je možné začať nasledujúcu disciplínu pred ukončením disciplíny predchádzajúcej. Táto skutočnosť však vyžaduje dvoch rozhodcov a súhlas vedúcich družstiev.***

# METODIKA SÚŤAŽNÝCH DISCIPLÍN

**Technické pomôcky:** bandáž na zápästia, bandáže na kolená, opasok

**Technické disciplíny:**

## 1. ZHYB NA HRAZDE

Závesná hrazda sa zavesí na zabudovaný ribstol. Pretekár uchopí hrazdu naširoko nadhmatom za šikmé koncové časti. Môže použiť trhačky a na zápästia bandáže. Z vystretých rúk vykonáva zhyby. Opakovanie je platné, keď temeno hlavy dosiahne úroveň hrazdy. Východisková poloha: pretekár voľne visí na hrazde, bez dotyku nôh s podložkou.

## 2. TLAK V LAHU NA LAVIČKE

Na stojanoch, ktoré tvoria súčasť lavičky, je umiestnená činka o 60% telesnej hmotnosti pretekára. Pretekár si ľahne na chrbát tak, aby sa chodidlá dotýkali podlahy. Následne zoberie zo stojanov činku a z vystretých ramien spustí činku na hrudník. Po ľahkom dotyku s hrudníkom bez odrazu ju vytlačí do vystretých ramien. Chrbát, zadok a chodidlá nesmú prerušiť kontakt s podložkou. Po splnení uvedených kritérií je opakovanie platné. Ak nevládze pretekár opakovane činku vytlačiť - nakladači činku odoberú. Pri tlakoch sú povolené technické pomôcky: bandáže zápästia a opasok. Východisková poloha: pretekár zaujme pozíciu v ľahu na lavičke a činka mu je podaná do vystretých rúk.

## 3. BICEPSOVÝ ZHYB S EZ ČINKOU

EZ činka sa naloží 40% hmotnosťou pretekára. Pretekár po uchopení činky zaujme postoj tak, že chrbát a zadok oprie o stenu, pričom päty chodidiel budú od steny vzdialené maximálne 30cm. Bicepsový zhyb sa vykonáva podhmatom v celom rozsahu pohybu plynule k hrudníku a späť bez odrážania zo spodnej polohy (*krátke prerušenie plynulého pohybu je možné len v spodnej polohe*). Počas výkonu musí byť pretekár opretý a nesmie meniť šírku úchopu, ani šírku postoja. Nohy sú v kolenách počas celého výkonu vystreté. Pri bicepsových zhyboch sú povolené technické pomôcky: bandáže zápästia a opasok. Východisková poloha: pretekár stojí opretý o stenu s chodidlami podľa pravidiel s činkou vo vystretých rukách.

## 4. KĽUK NA BRADLÁCH

Na ribstol sa upevnia zavesením krátke kompaktné bradlá. Pretekár zo vzporu na úchopových koncoch vykoná kľuk tak, aby nadlaktie bolo minimálne v horizontálnej polohe a následne sa vráti do vzporu. Pri kľukoch na bradlách je možné používať bandáže zápästia. Východisková poloha: pretekár visí na vystretých rukách na bradlách bez dotyku nôh s podložkou.

## 5. DREP S ČINKOU NA PLECIACH

Na stojany sa umiestni činka vážiaca 80% telesnej hmotnosti pretekára. Pretekár zoberie činku na plecيا a cúvne tak, aby mohol bezpečne vykonávať opakované drepy. Drep je platný, ak stehná dosiahnu minimálne horizontálnu úroveň. Počas výkonu pretekár nemôže meniť postavenie chodidiel, a tie musia mať trvalý kontakt s podlahou. Pri drepoch sú povolené bandáže kolien, zápästí a opasok.

Novinka: určil sa časový limit na vykonanie tejto disciplíny. Limit je maximálne 10 minút, počas ktorých bude môcť pretekár vykonávať opakovania, platí iba pre disciplínu drep s činkou na pleciach.

Východisková poloha: pretekár stojí vzpriamene v stoj s vystretými kolenami, s činkou na pleciach.

### **Poznámka:**

*Pri všetkých disciplínach je povolené vo východiskových polohách krátke zastavenie na vydýchanie, tiež je povolené používanie magnézia.*

## **TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE**

1. *Počítač, tabuľka .xls na záznam a vyhodnotenie výsledkov,*
2. *Štartové čísla cca 28ks,*
3. *Váha na odváženie pretekárov,*
4. *Nakladacie tabuľky,*
5. *Závesná hrazda kombinovaná s bradlami + ribstol,*
6. *Lavička na tlak v ľahu,*
7. *Stojany na drepy,*
8. *Olympijská tyč (20kg) + uzávery,*
9. *Olympijská EZ činka na biceps + uzávery,*
10. *Olympijské kotúče – sada 2x20kg, 2x15kg, 2x10kg, 2x5kg, 2x2,5kg, 2x1,25kg, 2x0,25kg a 4x0,5kg.*