Silový päťboj žiakov stredných škôl

**PRAVIDLÁ A METODIKA SÚŤAŽE**



Trnava 2019/2020

**PRAVIDLÁ SÚŤAŽE**

**na rok 2018/2019**

**SÚŤAŽÍ SA V POČTE OPAKOVANÍ V DISCIPLÍNACH – muži:**

**1. ZHYB NA HRAZDE** - široký úchop s použitím šikmých úchopových častí a možnosťou použitia trhačiek

 - možnosť použitia bandáží na zápästie

**2. TLAK V ĽAHU NA LAVIČKE** - činka o hmotnosti 70% 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 bandáží na zápästie a opasku

**4. KĽUK NA BRADLÁCH** - pevné paralelné bradlá

 - možnosť použitia bandáží na zápästie

**5. DREP S OLYMPIJSKOU ĆINKOU** - činka o hmotnosti 100% TH

 - povolené technické pomôcky sú opasok, bandáže kolien a zápästia

 - limit na cvik je 10 minút/1 pretekár

Súťažné družstvo tvoria štyria žiaci školy (ročník, ktorý žiak navštevuje nie je rozhodujúci.) Súťaže sa môžu zúčastniť žiaci stredných škôl narodení 1. 1. 2000 a mladší. Na začiatku sa všetci súťažiaci odvážia. Ich telesnú hmotnosť zaregistruje rozhodca. Tento údaj sa použije pri výpočte hmotnosti činky 40, 70 a 100% pre jednotlivé disciplíny súťažiaceho. Hmotnosť činky sa vždy zaokrúhľuje podľa matematických pravidiel na 0,5 kg.

**SÚŤAŽÍ SA V POČTE OPAKOVANÍ V DISCIPLÍNACH – ženy:**

**1. ZHYB NA HRAZDE** - úchop podhmatom

 - možnosť použitia bandáží na zápästie

**2. TLAK V ĽAHU NA LAVIČKE** - činka o hmotnosti 50% telesnej hmotnosti pretekárky (TH)

 - maximálna šírka úchopu 82cm

 - možnosť použitia bandáží na zápästie a opasku

**3.BICESPOVÝ ZHYB S EZ ČINKOU** - činka o hmotnosti 30% TH

 - úchop podhmatom

 - možnosť použitia bandáží na zápästie a opasku

**4. KĽUK NA BRADLÁCH** - pevné paralelné bradlá

 - možnosť použitia bandáží na zápästie

**5. DREP S OLYMPIJSKOU ĆINKOU** - činka o hmotnosti 70% TH

 - povolené technické pomôcky sú opasok, bandáže kolien a zápästia

 - limit na cvik je 10 minút/1 pretekárka

Ženy neabsolvujú súťaž družstiev. Hodnotené budú individuálne. Súťaže sa môžu zúčastniť žiačky stredných škôl narodené 1. 1. 2000 a mladšie. Na začiatku sa všetky súťažiace odvážia. Ich telesnú hmotnosť zaregistruje rozhodca. Tento údaj sa použije pri výpočte hmotnosti činky 30, 50 a 70% pre jednotlivé disciplíny súťažiacej.Hmotnosť činky sa vždy zaokrúhľuje podľa matematických pravidiel na 0,5 kg.

 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 (muži) 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 6 družstiev. Vzhľadom na predchádzajúce skúsenosti súťaž 6 družstiev trvá cca 5 hodín.***

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

 ***V rámci súťaže žien odporúčame obmedziť počet súťažiacich na jednotlivé kolo počtom 10. V prípade, ak sa súťaže zúčastní viac žien z jednej školy, do vyššieho kola postúpi maximálne trojica najlepších z danej školy.***

## METODIKA SÚŤAŽNÝCH DISCIPLÍN

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

**Technické disciplíny:**

**1. ZHYB NA HRAZDE**

 *Muži:*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 sa ramenný kĺb dostane nad úroveň lakťového kĺbu.

*Ženy:* Závesná hrazda sa zavesí na zabudovaný ribstol. Pretekárka uchopí hrazdu nadhmatom, alebo podhmatom. Môže použiť bandáže na zápästia. Z vystretých rúk vykonáva zhyby. Opakovanie je platné, keď sa ramenný kĺb dostane nad úroveň lakťového kĺbu.

***Tzv. crossfitový zhyb nie je povolený! Východisková poloha: pretekár/ka voľne visí na hrazde, bez dotyku nôh s podložkou – nohy môžu byť vystreté alebo pokrčené. Počas výkonu cviku musia dolné končatiny zostať v rovnakej polohe ako na začiatku cviku.***

**2. TLAK NA LAVIČKE**

 Na stojanoch, ktoré tvoria súčasť lavičky, je umiestnená činka o 70% - muži a 50% - ženy 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% - muži a 30% - ženy hmotnosťou pretekára. Pretekár/ka 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 (spodná poloha).

 ***Dĺžka krátkeho prerušenia plynulého pohybu je definovaná cca. 3 vdychmi a výdychmi pretekára. Následne vydáva rozhodca povel na pokračovanie. Ak pretekár povel neuposlúchne, môže rozhodca výkon cviku ukončiť.***

**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.

***Tzv. crossfitový kľuk nie je povolený! Východisková poloha: pretekár/ka voľne visí na bradlách, bez dotyku nôh s podložkou – nohy môžu byť vystreté alebo pokrčené. Počas výkonu cviku musia dolné končatiny zostať v rovnakej polohe ako na začiatku cviku. Telo pretekára musí počas výkonu cviku vykonať pohyb výhradne vo zvislej osi.***

**5. DREP S ČINKOU NA PLECIACH**

 Na stojany sa umiestni činka vážiaca 100% - muži a 70% - ženy telesnej hmotnosti pretekára/ky. Pretekár zoberie činku na plecia 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.

Časový limit na vykonanie tejto disciplíny je 10 minút, počas ktorých bude môcť pretekár vykonávať opakovania.

***Východisková poloha: pretekár stojí vzpriamene v stoji s vystretými kolenami, s činkou na pleciach, ktorú počas celého cviku pevne drží rukami.***

**Poznámka:**

***Pri všetkých disciplínach je povolené vo východiskových polohách krátke zastavenie na vydýchanie (Dĺžka krátkeho prerušenia plynulého pohybu je definovaná cca 3 vdychmi a výdychmi pretekára. Následne vydáva rozhodca povel na pokračovanie. Ak pretekár povel neuposlúchne, môže rozhodca výkon cviku ukončiť – okrem drepu), tiež je povolené používanie magnézia.***

## TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE

1. ***Počítač, tabuľka .xls na záznam a vyhodnotenie výsledkov,***
2. ***Štartové čísla cca 40ks,***
3. ***Váha na odváženie pretekárov,***
4. ***Nakladacie tabuľky,***
5. ***Závesná hrazda kombinovaná s bradlami + ribstol,***
6. ***Lavička na tlak,***
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.***