

UNIVERZITNÉ ŠPORTOVÉ DNI 2024

# MAJSTROVSTVÁ ŽILINSKEJ UNIVERZITY

# SILOVÝ

# TROJBOJ

## 26.11.2024 O 17:00

## FIT KLUB STARÁ MENZA

### SŤAŽNÉ DISCIPLÍNY



### PRIHLÁŠKY



[www.powerlifting.sk](http://www.powerlifting.sk)

ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY ŽILINSKEJ UNIVERZITY V ŽILINE

Academic Žilinská univerzita

Slovenská asociácia univerzitného športu

usporiadajú

**MAJSTROVSTVÁ UNIZA V SILOVOM TROJBOJI**

**UNIVERZITNÉ ŠPORTOVÉ DNI**

### **PROPOZÍCIE**

- Usporiadateľ:** AC UNIZA POWER CLUB - Klub silových športov v Žiline
- Dátum konania:** 26. november 2024
- Miesto konania:** FIT CLUB Stará Menza Hliny 5
- Prihlášky:** Súťažiaci je povinný zaslať prihlášku prostredníctvom prihlasovacieho formulára do 24.novembra 2024.
- Prihlasovací formulár: <https://forms.gle/NgiMPTD1JLUpw4uZ6>
- Prihlášky po termíne nebudú akceptované
- Riaditeľ súťaže:** Ing. Dominik Olexa
- Štartovné:** 5 €

### **ČASOVÝ ROZPIS**

- 16:00 - 16:30 hod.      Prezentácia a váženie
- 16:30 - 17:00 hod.      Rozcvičovanie a príprava na prvú disciplínu
- 17:00 hod.              Začiatok súťaže
- 20:00 hod.              Vyhodnotenie

## PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

1. Súťaž je určená výhradne len pre študentov UNIZA.
2. Súťaží sa v silovom trojboji a to v drepe, v tlaku na lavičke a v mŕtvom ťahu.
3. Každý pretekár bude mať k dispozícii 3 pokusy na každú silovú disciplínu. Spolu bude mať pretekár 9 pokusov, pričom najlepší pokus z každej disciplíny sa zaráta do trojboja (súčet najlepšieho pokusu: drep, tlak na lavičke a mŕtvy ťah). Výsledný trojboj sa prepočíta podľa telesnej váhy.
4. Pretekári budú rozdelení do dvoch súťažných kategórií.
5. Súťažiť sa bude aj o cenu za najlepší výkon v silovom trojboji bez ohľadu na váhu súťažiaceho.
6. Každý súťažiaci je povinný si priniesť športové oblečenie, ináč nebude pripustený k súťaži.
7. Za športové oblečenie sa považujú tenisky, ponožky, kraťasy a tričko.

### Drep

**Súťažiaci sú povinní počas pokusu splniť nasledujúce podmienky:**

1. Dostatočne hlboký drep. Drep musí byť tak hlboký, aby sa bod, v ktorom predná časť stehna prechádza v trup dostala pod vrchol kolena.
2. Povolené vybavenie: opasok, bandáže na zápästia, nepodporný dres – tzv. singlet a neoprénové návleky na kolená.

### Tlak na lavičke

**Súťažiaci sú povinní počas pokusu splniť nasledujúce podmienky:**

1. Priamy kontakt činky s hrudníkom.
2. Pokus je platný až keď súťažiaci prepne ruky v lakt'och.
3. Súťažiaci musí ležať na lavičke pričom hlava, ramená a zadok musia byť kontakte s lavičkou. Chodidlá musia byť celou plochou na zemi.
4. Povolené vybavenie: opasok, bandáže na zápästie a nepodporný dres – tzv. singlet.

### Mŕtvy ťah

**Súťažiaci sú povinní počas pokusu splniť nasledujúce podmienky:**

1. Činka je uchopená ľubovoľne oboma rukami a zdvihnutá pokým súťažiaci nestojí vzpriamene a nedostane povel od hlavného rozhodcu „odložiť“ .
2. Hlavný rozhodca ma právo ukončiť prebiehajúci pokus, povelom odložiť ak by bolo zrejmé, že pokus bude neúspešný a hrozí riziko zranenia.
3. Povolené vybavenie: opasok, nepodporný dres – tzv. singlet, **trhačky (háky) sú ZAKÁZANÉ !!!**

**Ing. Dominik Olexa**  
riaditeľ súťaže