



Silový päťboj žiakov stredných škôl

PRAVIDLÁ A METODIKA SÚŤAŽE

GYMSTUDIO
Albert

2022/2023

PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

na rok 2022/2023

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 LAHU 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. KLUK NA BRADLÁCH

- pevné paralelné bradlá
- možnosť použitia bandáží na zápästie

5. DREP S OLYMPIJSKOU ČINKOU

- 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. 2002 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 LAHU 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. KLUK NA BRADLÁCH

- pevné paralelné bradlá
- možnosť použitia bandáží na zápästie

5. DREP S OLYMPIJSKOU ČINKOU

- 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. Hodnotenú budú individuálne. Súťaže sa môžu zúčastniť žiačky stredných škôl narodené 1. 1. 2002 a mladšie. Na začiatku sa všetky súťažiaci odvážia. Ich telesnú hmotnosť zaregistruje rozhodca. Tento údaj sa použije pri výpočte hmotnosti činky 30, 50 a 70% pre jednotlivé disciplíny súťažiacich. 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 hlavou dotkne loptičky, ktorá je umiestnená vo výške hrazdy.

Ženy: Závesná hrazda sa zavesí na zabudovaný ribstol. Pretekárka uchopí hrazdu podhmatom. Môže použiť bandáže na zápästia. Z vystretých rúk vykonáva zhyby. Opakovanie je platné, keď sa hlavou dotkne loptičky, ktorá je umiestnená vo výške hrazdy.

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 stojí 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.