



# Silový päťboj žiakov stredných škôl

## PRAVIDLÁ A METODIKA SÚŤAŽE

**GYMSTUDIO**  
*Albert*

2023/2024

# PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

na rok 2023/2024

## 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. 2003 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. 2003 a mladšie. Na začiatku sa všetky súťažiacie 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.