

Centrum voľného času, Ul. M.R. Štefánika č. 17, Žiar nad Hronom
Slovenská amatérska federácia silového trojboja, Rybníkova 15/B, Trnava
Súkromná stredná odborná škola technická, Ul. Dr. Janského 10, Žiar nad Hronom

P R O P O Z Í C I E
Silového päťboja chlapcov SŠ
pre školský rok 2013 – 2014

A/ Všeobecné ustanovenia

- Vyhlasovateľ: Slovenská amatérska federácia silového trojboja
Usporiadateľ: Centrum voľného času Žiar nad Hronom
Organizátor: Centrum voľného času Žiar nad Hronom,
Súkromná stredná odborná škola technická Žiar nad Hronom,
Slovenská amatérska federácia silového trojboja
- Termín: **19.12.2013 (štvrtok) o 07,45 hod.**
Miesto: SSOŠ technická, Ul. Dr. Janského 10, Žiar nad Hronom - posilňovňa
Prezentácia: 07,45 – 08,15 hod.
- Technická porada: 08,15 – 08,30 hod.
Technickú poradu vedie hlavný rozhodca, rieši a upozorňuje vedúcich družstiev na všetky podmienky, práva a povinnosti súťažiacich, ako aj na oprávnený a neoprávnený štart športovca (mimo súťaž).
- Riaditeľ súťaže: Mgr. Helena Gáfriková
Hlavný rozhodca: deleguje organizátor
Tajomník súťaže: Mgr. Ján Kubina
- Prihlášky: Súpisky zasielajte elektronickou formou e-mailom na sportcvczh@gmail.com, najneskôr **13. decembra 2013 do 12:00 hod.**, alebo osobne na kontaktnú adresu.
Súpiska musí obsahovať: Meno a priezvisko, celý dátum narodenia a meno zodpovedného vedúceho. V deň súťaže prineste so sebou prihlášku, ktorá bude obsahovať vyššie uvedené údaje, pečiatku školy a podpis riaditeľa. **Kontaktné údaje:** Centrum voľného času, Ul. M.R. Štefánika č. 17, 965 01 Žiar nad Hronom.
Blížšie info: Mgr. Ján Kubina 0915 210 770

B/ Technické ustanovenia

- Účasť: Chlapci SŠ narodení 01.09.1994 a mladší
Družstvo tvoria 4 pretekári + 1 vedúci
- Disciplíny: Zhyb na hrazde

Tlak v ľahu na lavičke
Bicepsový zhyb s EZ tyčkou
Kľuk na bradlách
Drep s olympijskou činkou

Predpis:

1. Zhyb na hrazde
 - široký úchop s použitím úchopových častí a možnosť použitia trhačiek
 - možnosť použitia bandáží na zápästie
 2. Tlak v ľahu na lavičke
 - činka o hmotnosti 60% telesnej hmotnosti (TH) pretekára
 - maximálna šírka úchopu 82 cm
 - možnosť použitia bandáží na zápästie a opasku
 3. Bicepsový zhyb s EZ tyčkou
 - činka o hmotnosti 40% TH
 - úchop podhmatom
 - možnosť použitia trhačiek, bandáží na zápästie a opasku
 4. Kľuk 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
- Pri všetkých disciplínach je povolené pri východiskových polohách krátke zastavenie

Ďalšie informácie:

<http://5boj.awpc-slovakia.com/>

Postup:

Do regionálneho/krajského kola postupuje jedno víťazné družstvo chlapcov SŠ z OK

Podmienky štartu:

Platná súpiska žiakov predložená pri prezentácii (meno, priezvisko, celý dátum narodenia, e-mail na vedúceho družstva, podpis a pečiatka riaditeľa školy). Originál kartička poistenca (bez kartičky poistenca nebude pretekár pripustený k súťaži).

Systém súťaže:

Losovanie poradia pretekárov prebehne počas váženia. Pred začiatkom súťaže každému súťažiacemu rozhodca odváži a zaregistruje telesnú hmotnosť. Súťažné disciplíny absolvujú pretekári v kruhovom systéme (všetci súťažiaci absolvujú podľa vyžrebovania poradia disciplínu)

Protesty:

Do 10 minút hlavnému rozhodcovi po vyhlásení predbežných výsledkov s vkladom 10 €.

Cestovné:

Na náklady vysielajúcej organizácie.

Ceny:

Družstvo na 1. – 3. mieste získa diplom a pohár, súťažiaci medaily.

Rôzne:

- za zdravotný stav zodpovedá vysielajúca škola
- každý účastník musí mať preukaz poistenca
- za odložené veci organizátor nezodpovedá

Organizátor tohto turnaja si vyhradzuje právo zmeny týchto propozícií!!!

Za zdravotný stav účastníkov zodpovedá vysielajúca škola. Vysielajúca škola v plnej miere zodpovedá za bezpečnosť a ochranu zdravia detí od okamihu odchodu zo školy až po návrat naspäť. Zároveň žiaci v plnej miere budú rešpektovať pokyny organizátora, s ktorými sa oboznámia pred začiatkom súťaže.

Ing. Rudolf Siska
prezident AWPC - Slovakia

Mgr. Helena Gáfriková v.r.
riaditeľka CVČ Žiar nad Hronom