

Trojboj Jihlava 2023 | by WAFK Challenge

podrobný program a pravidla

1. Základní informace a obecná pravidla – už je na insta a fb	1
2. Dřep	1
3. Bench press	2
4. Mrtvý tah	2

1. Základní informace a obecná pravidla

Závodníci se dostaví na místo konání dle předem definovaného harmonogramu. Závodníci budou vždy dbát pokynů pořadatelů a rozhodčích. U každé disciplíny budou vždy jeden hlavní rozhodčí a minimálně jeden další pomocný rozhodčí (většinou budou dva pomocný rozhodčí).

Závodí se podle pravidel RAW IPF, které budou mírně upravený podle potřeb. Všichni přihlášení závodníci budou mít sportovní oděv (závodníci, kteří mají závodní singlet, si vezmou ten). Doporučujeme upnutější oblečení. Povolené techniky a vybavení u jednotlivých cviků vám popíšeme v následujících příspěvcích.

Závodník při registraci nahlásí své základní hmotnosti na všech závodních cvicích. Závodník jde na řadu, až je k tomu vyzván rozhodčím nebo jiným pořadatelem. Závodník má na každou disciplínu maximálně 3 pokusy (nemusí všechny využít). Každý následující pokus musí být vždy navýšena hmotnost. Každý závodník má na pokus 1 minutu, během které provede daný cvik. Po dokončení pokusu závodník vyčká na verdikt rozhodčích (pokus platný / neplatný).

2. Dřep

První disciplínou v silovém trojboji je DŘEP. Závodník vždy poslouchá pokyny rozhodčího!

Povolené vybavení: pásek, návleky na kolena (kolenní bandáže jsou zakázány!), vzpěračské boty se zvýšenou patou, bandáže na zápěstí.

Pravidla: Dle pokynů rozhodčího provede závodník tento cvik. Osa je vždy umístěna na zádech (high bar i low bar jsou povoleny). Osa se vždy drží obouruč (lze využít palcového i bezpalcového úchopu). V dolní pozici musí dojít k dosažení minimálně 90° hloubky. V dolní fázi se nevyžaduje "stopka". Při pohybu nahoru nesmí dojít k poklesu činky na jakékoliv straně. V konečné fázi závodník odloží činku do stojanu na povel rozhodčího a vyčká verdiktu.

Povely od rozhodčího: dřep, odložit

3. Bench press

Druhou disciplínou v silovém trojboji je BENCH PRESS. Závodník vždy poslouchá pokyny rozhodčího!

Povolené vybavení: pásek, vzpěračské boty se zvýšenou patou, bandáže na zápěstí (návleky na lokty jsou zakázány!).

Pravidla: Dle pokynů rozhodčího provede závodník tento cvik. Osa je vždy umístěna v dlaních obouruč s palcem v opozici. Maximální šířka úchopu je 81 cm – vnitřní rozměr (na závodní ose jsou dva proužky – prstence, které značí tuto šířku). Úchop tedy může být užší, ale v maximální šířce se musí dotýkat těchto prstenců. Závodník vyndá osu ze stojanu (může využít pomoci podavače). V dolní fázi se vyžaduje “stopka“, tudíž závodník musí vyčkat signálu rozhodčího k následnému tlaku směrem nahoru. Při pohybu nahoru nesmí dojít k poklesu činky na jakékoliv straně. V konečné fázi závodník odloží činku do stojanu na povel rozhodčího a vyčká verdiktu. Během celého cviku nesmí dojít k odlepení lopatek a hýždí od lavičky a také úplnému odlepení chodidel od podlahy. **Pozor! Je povoleno v tomto cviku odlepit hlavu od lavičky, a také “mostovat přes špičky”!**

Povely od rozhodčího: start, tlak, odložit

4. Mrtvý tah

Třetí disciplínou v silovém trojboji je Mrtvý tah. Závodník vždy poslouchá pokyny rozhodčího!

Povolené vybavení: pásek, návleky na kolena (kolenní bandáže a trhačky jsou zakázány!), vzpěračské boty se zvýšenou patou (doporučujeme jakoukoliv pevnou obuv s nízkou pevnou podrážkou – **nelze závodit bez obuvi!**), pudr na nohy.

Pravidla: Dle pokynů rozhodčího provede závodník tento cvik. Osa je vždy v dlaních držena obouruč (povolen palcový, bezpalcový, střídavý a hákový úchop). Lze využít jak klasického postoje, tak sumo postoje (šířka sumo postoje je dána šířkou závodní osy – “po kotouče”). Při pohybu nahoru nesmí dojít k poklesu činky na jakékoliv straně. Nesmí dojít k dopomoci tzv. před kolena. V horní pozici musí být závodník propnutý. V konečné fázi závodník doprovodí činku na zem na povel rozhodčího a vyčká verdiktu. Při položení nesmí dojít k odskočení nebo odlepení chodidel od země.

Povely od rozhodčího: mávnutí doprovázené slovním povelem na položení činky

Podrobnější informace budou sděleny na místě před zahájením!