

Základní pravidla soutěže

Soutěž probíhá **od 1. 4. 2019 do 30. 4. 2019** ve fitcentru FSv v termínech vyvěšených vždy s předstihem na nástěnce fitcentra. Termíny budou v měsíci dubnu celkem čtyři. Nejspíše vždy ve čtvrtek od 11:00 do 12:00. Případně bude možné dohodnout termín pokusu i individuálně, pokud by soutěžící neměl možnost využít některého ze čtyř hlavních termínů. Všichni účastníci mají možnost maximálně dvou soutěžních pokusů (celkově)!

Před soutěžním pokusem se každý soutěžící zváží na váze ve fitcentru pod dohledem rozhodčího, případně jeho asistenta (netýká se kategorie žen – ty soutěží s 18kg zátěží). Poté bude stanovena hmotnost činky na soutěžní pokus. Základní váha soutěžní činky včetně uzávěrů je 20 kg. Zbývající zátěž bude doplněna kotouči dle výpočtu pro jednotlivé soutěžící. Vypočtená váha činky bude zaokrouhlena vždy nahoru. Odstupňování po 1 kg.

Rozcvičení před soutěžním pokusem bude všem umožněno.

Základní jištění a posouzení pokusu provede rozhodčí, nebo jeho asistent. Je možná i asistence osoby při jištění, kterou si zvolí soutěžící.

Při soutěžním pokusu musí soutěžící ležet na zádech s hlavou, rameny a více jak polovinou plochy hýždí v kontaktu s povrchem lavičky. Chodidla musí být celou plochou (jak jen to dovolí obuv) v kontaktu s podlahou. Vzdálenost rukou nesmí přesáhnout 81 cm měřeno mezi ukazováčky, tzn. při maximální šíři úchopu musí ukazováčky překrývat celé značky označující vzdálenost 81 cm. Podhmat není povolen.

Uznán bude jen zdvih, který vykoná celý rozsah pohybu. Od plně propnutých paží po dotyk hrudníku. Odrážení od hrudníku není dovoleno! Během soutěžního pokusu nesmí dojít k jeho přerušení (odpočínutí) v dolní ani horní poloze na dobu delší než 2 vteřiny.

Každý soutěžící má možnost jednoho opakovaného pokusu v případě, že nemohl z nějakého důvodu regulérně dokončit první soutěžní pokus.

Rozhodčí a pořadatel soutěže si vyhrazují právo na konečný verdikt a posouzení regulérnosti soutěžního pokusu. Všichni soutěžící jsou povinni dbát jejich pokynů během soutěže a dodržovat všechna bezpečnostní nařízení.

Soutěžící musí být vhodně oblečeni (sportovní oděv) včetně čisté sportovní obuvi. Povolené vybavení jsou bandáže na zápěstí (nikoli na lokty), rukavice a opasek.

Neplatné pokusy:

1. Nevyčkání signálu rozhodčího na začátku nebo na konci pokusu.
2. Jakákoliv změna zvolené polohy během pokusu, tj. nadzvednutí ramen nebo hýždí (více jak polovina plochy hýždí musí zůstat po celou dobu pokusu v kontaktu s lavičkou).
Boční pohyb rukou na ose činky.
3. Odražení činky od hrudníku, nebo jakýkoliv způsob zdvihu, který vede k usnadnění pokusu.
4. Jakýkoliv pokles činky během tlaku od hrudníku, nebo pomoc další osoby při dokončení zdvihu.
5. Nespuštění činky na hrudník, tzn. činka se nedotkla hrudníku.
6. Nevytlačení činky do plně propnutých paží při ukončení pokusu/opakování.
7. Kontakt s činkou nebo se soutěžícím ze strany další osoby během soutěžního pokusu.
8. Jakýkoliv kontakt chodidel soutěžícího s lavičkou, nebo s její konstrukcí. Nadzvednutí chodidel z podlahy/podložky během pokusu
9. Kontakt činky se stojany během pokusu, pokud tím došlo k usnadnění.

Vyhlášení výsledků soutěže proběhne po jejím ukončení a termín bude s předstihem oznámen na nástěnce fitcentra. Pořadí soutěžících se bude posuzovat podle maximálního počtu opakování v daném pokusu. V případě shody se blíže rozliší procenta váhy činky vzhledem k váze soutěžícího. Soutěžící s vyšší hodnotou se stává vítězem.

Všichni soutěžící startují na vlastní riziko!

Pořadatel:

FIT KLUB VSK ČVUT Praha
Fakulta stavební ČVUT v Praze
Thákurova 7, 166 29 Praha 6
IČO - 6840 7700
DIČ - CZ6840 7700

Odpovědná osoba:

Daniel Mariánek
Kancelář: D1028
Linka: 4379
E-mail: daniel.marianek@fsv.cvut.cz

Zástupce:

Roman Hadrbolec
Kancelář: D1023
Linka: 5432
E-mail: roman.hadrbolec@fsv.cvut.cz