



BENCH PRESS APZ 2014

1. ročník tlaku na lavičke

04.12.2014 o 12:00 hod.

KATEGÓRIE - muži
- ženy



ŠKP APZ

SRDEČNE POZÝVAME VŠETKÝCH PRIAZNIVCOV

(info na stránke KTVŠ APZ)

ZO OZP č.8/58





BENCH PRESS APZ 2014

Dňa **04.12.2014** sa v priestoroch KTVŠ APZ uskutoční 1. ročník „BENCH PRESS“ APZ.

Počet súťažiacich je obmedzený: **20 súťažiacich v mužskej kategórii a 10 v ženskej kategórii.**

PRAVIDLÁ:

- súťaží sa na tri pokusy, najväčší pokus sa zaratúva do výsledkov,
- maximálny úchop činky je 81 cm,
- súťažiaci aj s pomocou nakladača odoberie činku zo stojana a zaujme nehybnú pozíciu s vystretými rukami,
- na pokyn hlavného rozhodcu "ŠTART" súťažiaci začne realizovať pokus. Akonáhle sa ocitne činka na hrudníku, súťažiaci čaká na povel "TLAK" a až potom môže vytlačiť činku opäť do vystretých rúk. Následne čaká na pokyn "ODLOŽ", aby mohol aj s pomocou nakladačov činku odložiť na stojan,
- súťažiaci počas tlaku nesmie zdvihnúť hlavu ani zadok z lavičky a tiež počas tlaku nesmie pohnúť nohami, ktoré sú počas pokusu celou šľapou na podlahe,
- súťaží sa kruhovým systémom: - hmotnosť činky narastá,
 - najskôr začína séria prvých pokusov, po nich druhé a napokon tretie pokusy,
- súťažiaci má na svoj pokus presne 1 minútu od vyhlásenia svojho mena hlásateľom,
- súťažiaci musí nahlásiť základný pokus pri prezentácii a počas súťaže svoj druhý a napokon tretí pokus najneskôr do 1 minúty po svojom pokuse.

REGISTRÁCIA SÚŤAŽIACICH: PaedDr. Anna Kozaňáková, PhD. (B-blok č.d.: 232)