

Súťažné disciplíny 3. ročníka Zicogym strongest (muži)

sobota 26.4.2025

Vekové kategórie a čas registrácie:

- | | |
|--|---------|
| 1. od 15 r. (rok narodenia 2010) do 18 r. (rok narodenia 2007) | 8.00 h. |
| 2. od 19 r. (rok narodenia 2006) do 40 r. (rok narodenia 1985) | 8:30 h. |
| 3. od 41 r. (rok narodenia 1984) | 9:00 h. |

1. ZHYBY NA HRAZDE S VLASTNOU VÁHOU

Spôsob vykonávania: široký úchop nadhmatom na hrazde (možnosť použitia trhačiek a bandáží zápästia).

Východzia poloha: súťažiaci voľne visí na hrazde bez dotyku nôh s podložkou.

Pravidlá súťaže: súťažiaci uchopí hrazdu predpísaným spôsobom a z východiskovej polohy vykonáva zhyby. Opakovanie je platné, keď čelo dosiahne uroveň hrazdy.

Počas výkonu je povolená len jedna odpočinková pauza.

Za každé platné opakovanie súťažiaci získava 1 bod.

2. TLAK V ĽAHU NA LAVIČKE S VČ 60% SVOJEJ HMOTNOSTI

Spôsob vykonávania: tlak veľkej činky s hmotnosťou 60% telesnej váhy súťažiaceho (možnosť použitia bandáží zápästia a opasku).

Východzia poloha: súťažiaci leží na chrbáte na rovnej lavici a chodidlá má pevne pritlačené na podlahe. Veľkú činku drží na vystretých pažiach.

Pravidlá súťaže: súťažiaci zoberie činku zo stojanu a z vystretých paží ju spustí na hrudník. Po jemnom dotyku z hrudníkom činku bez odrazu vytlačí späť do východiskovej polohy. Chrbát, zadok a chodidlá nesmú prerušiť kontakt s podložkou.

Počas výkonu je povolená len jedna odpočinková pauza.

Za každé platné opakovanie súťažiaci získava 1 bod.

3. DREP S OLYMPIJSKOU ČINKOU 80% SVOJEJ HMOTNOSTI

Spôsob vykonávania: drepy s VČ na pleciach s 80% vlastnej hmotnosti (možnosť použitia opasku) Bandáže kolien niesú povolené.

Východzia poloha: súťažiaci zoberie činku zo stojanu na pleciah a odstúpi dozadu.

Pravidlá súťaže: súťažiaci urobí drep z východiskovej polohy tak, aby jeho stehná dosiahli minimálne horizontálnu úroveň v dolnej polohe pričom nesmie meniť postavenie chodidiel ani spôsob polohy osi činky. Počas výkonu je povolená len jedna odpočinková pauza.

Za každé platné opakovanie súťažiaci získava 1 bod.

4. KL'UK NA BRADLÁCH S VLASTNOU VÁHOU

Spôsob vykonávania: kľuky na bradlách v plnom rozsahu pohybu s vlastnou váhou tela (možnosť použitia bandáží zápästia).

Východzia poloha: súťažiaci sa dá do polohy vzporu na bradlách pričom nemá žiadny kontakt s podložkou.

Pravidlá súťaže: súťažiaci urobí kľuk z východiskovej polohy tak, aby jeho nadlaktie bolo minimálne v horizontálnej polohe a následne sa vráti do vzporu. Počas výkonu je povolená len jedna odpočinková pauza.

Za každé platné opakovanie súťažiaci získava 1 bod.

Vyhodnotenie súťaže:

Jednotlivé disciplíny súťažiaci absolvujú v kruhovom poradí podľa štartových čísel, ktoré im budú pridelené pri registrácii a vážení.

Súťažiaci získava za každé platné opakovanie 1 bod a pri konečnom hodnotení mu budú všetky body spočítané pričom táto hodnota ho zaradí do konečného umiestnenia v súťaži.

Pri rovnosti bodov rozhoduje vyššia telesná hmotnosť, ktorá súťažiaceho posúva automaticky na nižšie miesto.

Výhry v každej kategórii:

1. miesto

20 vstupová permanentka + 2.350 kg Whey proteín Scitec + šejker Zicogym

2. miesto

mesačná permanentka + šejker Zicogym

3. miesto

10 vstupová permanentka + šejker Zicogym

4. miesto

šejker Zicogym

Každý súťažiaci získa po registrácii proteínovú tyčinku

TRÉNUJ A VYHRAJ SKVELÉ CENY
V ZICO GYME