

# **Súťažné disciplíny 3. ročníka Zicogym strongest (ženy)**

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. ASISTOVANÉ ZHYBY NA HRAZDE S 30% SVOJEJ HMOTNOSTI resp.(70% protizávažie)**

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

Východzia poloha: súťažiaca voľne visí na hrazde pričom kolená sú na podložke stroja.

Pravidlá súťaže: súťažiaca uchopí hrazdu predpísaným spôsobom a z východiskovej polohy vykonáva zhyby s pomocou protizávažia s hmotnosťou 30% jej telesnej hmotnosti. Opakovanie je platné, keď čelo dosiahne úroveň hrazdy.

Počas výkonu je povolená len jedna odpočinková pauza.

Za každé platné opakovanie súťažiaci získava 1 bod.

## **2. DREP S OLYMPIJSKOU ČINKOU 50% SVOJEJ HMOTNOSTI**

Spôsob vykonávania: drepy s VČ na pleciach s 50% vlastnej hmotnosti (možnosť použitia opasku) Bandáže kolien niesú povolené.

Východzia poloha: súťažiaca zoberie činku zo stojanu na plecia a odstúpi dozadu.

Pravidlá súťaže: súťažiaca urobí drep z východiskovej polohy tak, aby jej 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 súťažiaca získava 1 bod.

## **3. VÝSTUPY NA STROJI STAIRMASTER (schodový trenažér)**

Spôsob vykonávania: výstupy na schodovom trenažéri stairmaster

Východzia poloha: súťažiaca sa postaví na stairmaster a oboma rukami uchopí postranné madlá.

Pravidlá súťaže: súťažiaca navolí požadovanú rýchlosť a vykonáva výstupy počas limitu 3 minút.

Za každé vystúpané poschodie súťažiaca získava 1 bod.

### **Vyhodnotenie súťaže:**

Jednotlivé disciplíny súťažiace 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 jej budú všetky body spočítané pričom táto hodnota ju zaradí do konečného umiestnenia v súťaži.

Pri rovnosti bodov rozhoduje vyššia telesná hmotnosť, ktorá súťažiaca 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

Každá súťažiaci získa po registrácii proteínovú tyčinku

TRÉNUJ A VYHRAJ SKVELÉ CENY  
V ZICO GYME