

Vazbič

SOUTĚŽ VE ZVEDÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA STANOVY SOUTĚŽE

A1. SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY - ŽENY

1. Shyby podhmatem ležmo.
2. Výskoky ze dřepu.
3. Leh - sedy.
4. Kliky na podlaze klečmo.

A2. SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY - MUŽI

1. Shyby nadhmatem širokým úchopem.
2. Výskoky snožmo z místa.
3. Tricepsové kliky na bradlech.
4. Sklapovačky.
5. Shyby podhmatem úzkým úchopem.
6. Kliky na třech židlích.

B1. PRAVIDLA TECHNIKY CVIKŮ - ŽENY

1. Shyby podhmatem ležmo.

Lavice posuvná, rovná se stavitelnými vysokými stojany se zajištěnou velkou osou činky. Leh na lavici na zádech tak, aby břicho bylo pod osou. Nohy libovolně skrčené, chodidla u sebe na lavici. Předpažit a stojany se zajištěnou osou velké činky nastavit do takové výše, aby při uchopení osy předepsaným úchopem se nemohla hlava dotknout lavičky. Uchopit osu činky podhmatem úzkým úchopem na šířku ramen. Úchop palcovým nebo bezpalcovým způsobem. Nadzvednout zadek od lavičky. Dolní pozice: úplné prověšení. Soupažné shyby z úplného prověšení do horní pozice, kdy se osa činky dotkne hrudníku. Lavičky se po celou dobu dotýkají pouze chodidla. Přejechy shybů musí být plynulé. Trhavý, nadhazovaný shyb, či dopomocné pohyby nohou (vzpínání) není povoleno - opakování je neplatné, ale nekončí sérii. Chybné opakování se nepočítá, ale série pokračuje. Puštění se hrazdy nebo dotyk lavice či konstrukce končí sérii. Pokud je v dolní pozici přerušení plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřina, je série ukončena.

2. Výskoky ze dřepu.

Zaujmout úzký stoj rozkročný na šířku ramen. Celá chodidla se dotýkají podlahy. Provést dřep tak, aby se stehna dostala minimálně do vodorovné roviny s podlahou. Následně provést výskok tak, aby došlo k úplnému propnutí kolen a aby se celá chodidla dostala nad podlahu. Pohyb rukou je libovolný. Pády a chybná opakování se nepočítají, ale série pokračuje. Pokud je přerušení plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřina, je série ukončena.

3. Leh - sedy.

Leh na zádech možno na tvrdé žíněnce. Nohy pokrčené tak, že v koleni svírají 90°. Paty chodidel vedle sebe na podlaze, na šířku ramen a zaklíněné pod žebřinami. Prsty rukou zaklíněné a dlaněmi opřené o týl hlavy. Dolní pozice: leh, kdy se prsty rukou dotknou podlahy. Horní pozice: sed, kdy se oba lokty dotknou ze shora obou kolenou. Chodidla musí být stále vedle sebe, zadek stále na zemi. Přejechy leh - sedů musí být plynulé. Je zakázáno jakékoliv odrážení od podlahy. Chybné opakování se nepočítá, ale série pokračuje. Pokud je v dolní nebo v horní pozici přerušení plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřina, je série ukončena.

4. Kliky na podlaze klečmo.

Kliky možno provádět na podložce a na ručníku. Horní pozice: vzpor klečmo, paže napnuté, kolena na zemi, stehna v prodloužení těla 45° k podlaze. Dlaně na podlaze, prsty směřují dopředu. Šířka vzporu na šíři ramen až cca. 2 násobek šíře ramen. Držení trupu toporné, hlava vytažená. V dolní pozici lehký dotyk hrudníku nebo brady s podlahou. Lehání na podlahu a odraz od podlahy je zakázán. Trup a stehna stále toporné, chodidla se mohou nadzvedávat a překřížit. Přejechy kliků musí být plynulé. Chybné je prohýbání trupu, vysazování zadku, vytažení ramen k uším. Chybné opakování se nepočítá, ale série pokračuje. Pokud je v dolní nebo horní pozici přerušení plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřina, je série ukončena.

B2. PRAVIDLA TECHNIKY CVIKŮ - MUŽI

1. Shyby nadhmatem širokým úchopem.

Hrazda rovná nebo se zkosenými konci. S pomocnou stoličkou uchopit hrazdu širokým úchopem tak, aby když nadloktí svírá úhel 90° s tělem právě svíralo předloktí 90° s nadloktím. Šířku úchopu schválí třetí rozhodčí. Úchop nadhmatem palcovým nebo bezpalcovým způsobem. Odstranění pomocné stoličky a úplné prověšení – dolní pozice. Soupažné shyby z úplného prověšení do horní pozice hlavou před nebo za osu hrazdy. Při provedení „hlavou před“ se musí dostat brada nad osu hrazdy; při provedení „hlavou za“ se musí krk dotknout hrazdy. Nohy mohou být skrčené a překřížené. Přejechy shybů musí být plynulé. Trhavý, nadhazovaný shyb, či dopomocné pohyby nohou (kopání) není povoleno - opakování je neplatné, ale nekončí sérii. Pokud je v dolní nebo horní pozici přerušeno plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřina, je série ukončena. Puštění se hrazdy nebo dotyk podlahy, podložky či konstrukce končí sérii.

Další zajištění: guma nebo provázek ležatou smyčkou upevnit mezi hrazdy; stolička.

2. Výskoky snožmo z místa.

V prostoru se vodorovně umístí upevněná laťka, jejíž spodní hrana je ve výšce 1,35x násobek tělesné výšky; výsledný násobek se zaokrouhlí na 1 cm nahoru. Tělesná výška je měřena od podlahy k temeni hlavy při obutých soutěžních botách - měří se u zdi ve stoji vzpřímeném (v pozoru), kdy paty, zadek, lopatky a týl hlavy se dotýkají zdi. Poté se pod laťkou provede stoj spatný (chodidla vedle sebe). Šířka postoje neomezena. Dolní pozice: provedení dřepu, kdy se musí dotknout podlahy min. špičky 2 prstů z každé ruky. Horní pozice: výskok snožmo, kdy se musí min. špičky 2 prstů z každé ruky dostat nad laťku. Laťky je se možné dotknout, ale do laťky je zakázáno bouchat (neplatné opakování, série pokračuje). Všechny odrazy a dopady musí být současně na obě chodidla, kdy přesah chodidel mezi sebou je max. o půl stopy chodidla. Přejechy skoků musí být plynulé. Během skoků se nesmí dotknout podlahy žádná jiná část těla než chodidla a špičky prstů. Chybné opakování se nepočítá, ale série pokračuje. Po případném pádu (dotyku podlahy jinou částí těla) je nutné neprodleně pokračovat ve výskocích, jinak je série ukončena. Tolerován bude 1 pád. Pokud je v dolní pozici přerušeno plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřinu, je série ukončena.

Další zajištění: vyvýšené step-lavičky pro rozhodčí.

3. Tricepsová kliky na bradlech.

Tricepsová bradla. Horní pozice: provést vzpor na rukou. Provádění tricepsových kliků, kdy ve spodní pozici se musí dostat nadloktí minimálně do vodorovné roviny s podlahou. Maximální vyklonění těla je 45° . Nohy mohou být skrčené a překřížené. Přejechy kliků musí být plynulé. Trhavý, nadhazovaný klik, či dopomocné pohyby nohou (kopání) není povoleno - opakování je neplatné, ale nekončí sérii. Pokud je v dolní nebo horní pozici přerušeno plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřinu, je série ukončena. Puštění se bradel nebo dotyk nohou podlahy, podložky či konstrukce končí sérii.

4. Sklapovačky.

Leh na zádech možno na tvrdé žíněnce. Výchozí pozice: na max. šířku ramen vzpažit a nohy natažené vedle sebe rovněž na max. šířku ramen; paty a prsty rukou se dotýkají podlahy. Konečná pozice: sklapovačky do polohy, kdy se min. 2 prsty rukou musí dotknout vnějších kotníků. V momentě dotyku musí svírat nohy a trup min. 45° s podlahou. Chodidla musí být stále vedle sebe s přesahem max. délky půl stopy chodidla. Šířka chodidel musí být stále na max. úrovni šířky ramen. Paže v dolní pozici ve vzpažení, v horní pozici v předpažení. V dolní poloze je nutný dotyk obou pat a prstů obou rukou s podlahou. Přechody sklapovaček musí být plynulé. Nohy v horní pozici mohou být mírně pokrčené. Je zakázáno odrážení nohou a rukou od podlahy (bouchání). Chybné opakování se nepočítá, ale série pokračuje. Pokud je v dolní pozici přerušeni plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřinu, je série ukončena.

5. Shyby podhmatem úzkým úchopem.

Hrazda rovná. S pomocnou stoličkou uchopit hrazdu podhmatem. Šířka úchopu je na šířku ramen. Úchop palcovým nebo bezpalcovým způsobem. Odstranění pomocné stoličky a úplné prověšení – dolní pozice. Soupažné shyby z úplného prověšení do horní pozice hlavou před osu hrazdy. V horní pozici se musí dostat brada nad osu hrazdy. Nohy mohou být skrčené a překřížené. Přechody shybů musí být plynulé. Trhavý, nadhazovaný shyb, či dopomocné pohyby nohou (kopání), či zavěšení bradou za žerd' není povoleno - opakování je neplatné, ale nekončí sérii. Pokud je v dolní nebo v horní pozici přerušeni plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřinu, je série ukončena. Puštění se hrazdy nebo dotyk podlahy, podložky či konstrukce končí sérii.

Další zajištění: guma nebo provázek ležatou smyčkou upevnit mezi hrazdy; stolička.

6. Kliky na 3 židlích (lavičkách).

Přiléhavé tílko, nebo bez tílka. Horní pozice: vzpor ležmo. Dlaně na 2 židlích, prsty směřují dopředu. Šířka vzporu (mezera mezi židlemi) je pro všechny stejná 60 cm (cca. 1,5 násobek šíře ramen). Špičky nohou na 3-tí židli. Držení trupu toporné, trup a stehna tvoří přímku, hlava vytažená. V dolní pozici je hrudník min. na úrovni židlí. Přechody kliků musí být plynulé. Chybné je rovněž prohýbání trupu, vysazování zadku, vytažení ramen k uším. Chybné opakování se nepočítá, ale série pokračuje. Pokud je v dolní nebo horní pozici přerušeni plynulých přechodů delší než cca. 1 vteřina, je série ukončena.

Další zajištění: lavičky zajištěné kotouči.

C. PRAVIDLA SOUTĚŽE

- Proběhne zápis a stanovení kategorií. Výška u mužů bude měřena před danými pokusy.
- Nejprve proběhne celá soutěž a vyhlášení kategorie ženy, poté muži.
- Disciplíny budou probíhat v uvedeném pořadí.
- Na každou disciplínu má soutěžící dva pokusy. Druhé pokusy nejsou nutné a provádí se na konci dané disciplíny.
- Soutěžící se nemusí zúčastnit všech disciplín.
- Soutěžící budou vyzýváni k pokusům v pořadí dle zápisu.
- Od vyzvání se musí pokus provést do 20 vteřin.
- Hodnotí se pokus s největším počtem platných opakování v každé disciplíně.
- Jednotlivá opakování počítá nahlas třetí rozhodčí. Třetí rozhodčí rovněž dává startovací a ukončovací povely.
- Techniku hodnotí další dva rozhodčí, kdy každý rozhodčí si pouze zaznamenává počet neplatných opakování.
- Pozor: neplatná opakování nekončí sérii, pokud soutěžící plynule naváže dalším opakováním.
- Za neplatné opakování se považuje jakékoliv dílčí porušení předepsané techniky cviků. Za neplatné opakování může být rovněž označeno opakování s nepřiměřeným estetickým provedením.
- Předčasné ukončení série za porušení pravidel bude na znamení 2 technických rozhodčích.
- Po ukončení série nahlásí techničtí rozhodčí počet pouze neplatných opakování. Výsledný počet neplatných opakování bude dán průměrem zaokrouhleným o 1 opakování nahoru.
- Výsledný počet platných opakování bude dán rozdílem celkových a neplatných opakování.
- Celkový platný počet opakování za všechny disciplíny je dán součtem dílčích platných opakování.
- Poruší-li soutěžící hrubým způsobem kázeň, či se proviní jinak proti pravidlům fair-play, bude ze soutěže vyloučen.

D. KATEGORIE A HODNOCENÍ

- ☞ Vypsány jsou tyto kategorie samostatně ženy a muži:
 - 1) Junior: nad 15 let do 20 let.
 - 2) Elite: nad 20 let do 35 let.
 - 3) Klasik: nad 35 let do 50 let.
 - 4) Senior: nad 50 let.
- ☞ Základní ceny: V každé kategorii vítězí soutěžící s největším počtem platných opakování - hodnotí se každá disciplína samostatně. Ženy zvlášť, muži zvlášť.
- ☞ Hlavní ceny: V každé kategorii vítězí soutěžící s největším počtem platných opakování - hodnotí se celkový vítěz kategorie s celkově největším počtem platných opakování. Ženy zvlášť, muži zvlášť.
- ☞ Absolutní ceny: hodnotí se absolutní celkový vítěz ze všech kategorií s celkově největším počtem platných opakování. Ženy zvlášť, muži zvlášť.

E. OBLEČENÍ A DOPLŇKY

- ✓ Ke všem soutěžním pokusům musí mít soutěžící vhodné sportovní oblečení, které neznemožní správnou kontrolu techniky provádění cviků a zaručí bezpečnost závodníka. Nutná sportovní uzavřená obuv s gumovou podešví. Pro kliky nutné přiléhavé triko nebo tílko; trenýrky nebo přiléhavé tepláky.
- ✓ Možné použití doplňků – opasek, rukavice. Zakázáno je použití návleků, trhaček, bandáží a podobných pomůcek, magnesia a jakéhokoliv superdresu vč. superbandáží.
- ✓ Možné použití potravin a nápojů (soutěž může trvat déle). Doplnky stravy ve formě energetických tyčinek a nápojů lze zakoupit přímo ve Fitness klubu JĀREST.
- ✓ Soutěžící musí před pokusy odložit veškeré prsteny, řetízky, náušnice, hodinky apod., aby nedošlo ke zranění.
- ✓ Pro disciplínu „výskoky snožmo z místa“ bude např. zhotovena výsuvná šibenice – výsuvný jednoduchý stojan s podstavcem a s kolmou horní laťkou.





F. DALŠÍ USTANOVENÍ

- ✓ Každý přijímá čestné prohlášení, že nepoužívá zakázané látky ze seznamu antidopingového výboru.
- ✓ Soutěžící soutěží na vlastní riziko možného zranění.
- ✓ Pro zajištění bezpečnosti si soutěžící sám zajistí dopomoc k zajištění pokusu.
- ✓ Soutěž je vypsána o věcné ceny.
- ✓ Při zápisu každý uvede věk dosažený ke dni soutěže.

G. STANOVENÉ LIMITY

- ✓ Bude upřesněno na základě počtu přihlášených.
- ✓ Pořadatel může udělit divoké karty.

H. PODÁVÁNÍ PŘIHLÁŠEK

-  Přihlášky možno podávat 3 dny před začátkem soutěže (do středy) do 15:00 hod. Pozdní přihláška nemusí být zařazena.
-  Přihlašovací formulář bude na klubové nástěnce; nebo telefonicky: 354 400 346, Uldrich; nebo e-mailem: uldrich@kalora.cz; nadepsat: přihláška Vazbič.
-  Na přihlášce uveďte: Jméno, Příjmení, pohlaví (M=muž, Ž=žena), dosažený věk ke dni soutěže.
-  Pokud v některé kategorii nebude nikdo přihlášen, daná kategorie se ruší!

I. ZÁKLADNÍ MOTTO SOUTĚŽE

- ✓ Počítají se pouze „hezká“ opakování; „ošklivá“ opakování se nepočítají.