POWERLIFTING

Silový trojboj

**Kedy?:** 23.06.2015, streda

**Kde?:** v školskej posilňovni SOU GYM

**Kto?:** Každý,kto sa prihlási v deň súťaže od 7:30 do 8:00.

**Pravidlá:** Súťažiaci sa pri prezentácii odváži a nahlási hmotnosť s ktorou bude začínať súťažiť. Súťažiaci má len 5 pokusov na každú disciplínu. Začiatok súťaže začne pretekár s najnižšou telesnou hmotnosťou. Súťažiť sa bude v šiestich kategóriách: do 70kg, do 75kg, do 80kg, do 85kg, do 90kg, nad 90kg. Každý súťažiaci absolvuje tri disciplíny - **drep, tlak na rovnej lavičke, mŕtvy ťah**. Súčet hmotností troch disciplín bude výsledok silového trojboja. V prípade rovnakého súčtu hmotností, zvíťazí pretekár, ktorý mál nižšiu telesnú hmotnosť pri vážení.

**Povolené pomôcky:** opasok, rukavice, trhačky, magnézium

**Ceny:** medaily, diplomy. Ocenení budú prví traja z každej váhovej kategórie.

**Príď si otestovať svoje silové schopnosti a staň sa najväčším silákom školy!!!**

Mgr. Lukáš Kordoš