



**Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja**

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.sakst.sk](http://www.sakst.sk)

# PRAVIDLÁ ŽIACKEHO TROJBOJA

## I. Úvod

Žiacký trojboj vzniká ako potreba reagovať na zvyšujúcu sa úroveň dorasteneckého silového trojboja na medzinárodnej úrovni. Rozvoj silového trojboja dorasteneckej kategórie vo svete vďaka najmä včasnej príprave mládeže do 15 rokov na základných školách. Našou snahou je vytvoriť takúto „prípravku“ aj v našich podmienkach a zachytiť tak svetový trend práce s mládežou.

Žiacký trojboj vzniká taktiež ako odozva na upadajúci fyzický stav mládeže a predstavuje prostriedok všeobecného svalového rozvoja. Rovnomerný a vyvážený rozvoj fyzických schopností jednotlivca je dôležitý nielen pre zvýšenie výkonnosti v rôznych športoch, ale aj pre zvýšenie celkovej odolnosti voči športovým zraneniam.

## II. Všeobecné pravidlá

- a. Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja (SAFKST) rozlišuje 3 disciplíny, ktoré treba absolvovať v rovnakom poradí podľa týchto pravidiel:
  - A. *Drep*
  - B. *Kľuk*
  - C. *Hod medicinbalom*
  - D. *Trojboj*
- b. Súťaží sa zúčastňujú rovnako chlapci ako aj dievčatá.
- c. Výsledky jednotlivých disciplín sa zráajú a výsledný súčet v trojboji určí poradie na súťaži.
- d. Súťaže sa organizujú na klubovej úrovni. Podmienkou je členstvo klubu a súťažiacich v SAFKST.
- e. Súťaž pozostáva z 3 kôl.
- f. Absolútne poradie sa vyhodnotí po ukončení tretieho kola. Východiskom pre vyhodnotenie je najlepší výkon v trojboji spomedzi troch uplynulých kôl.
- g. Pre potreby žiackeho trojboja SAFKST vytvorí vzorové propozície a výsledkovú listinu.

## III. Vekové kategórie

- a. mladší žiaci: chlapci, dievčatá (do 12 rokov)
- b. starší žiaci: chlapci, dievčatá (od 13 do 15 rokov)

## IV. Technické a osobné vybavenie

- a. Disciplína *Drep* prebieha za použitia ľubovoľnej drevenej tyče, ktorá je umiestnená na pleciach súťažiaceho.
- b. Disciplína *Hod medicinbalom* prebieha za použitia medicinbalu s hmotnosťou 2 kg.
- c. Osobné vybavenie súťažiaceho predstavuje ľubovoľná športová ústroj.





**Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja**

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.safkst.sk](http://www.safkst.sk)

## **V. Disciplíny žiackeho trojboja a pravidlá ich prevedenia**

### **A. Drep: *Hlboký drep s drevenou tyčou***

#### **a. Východisková poloha:**

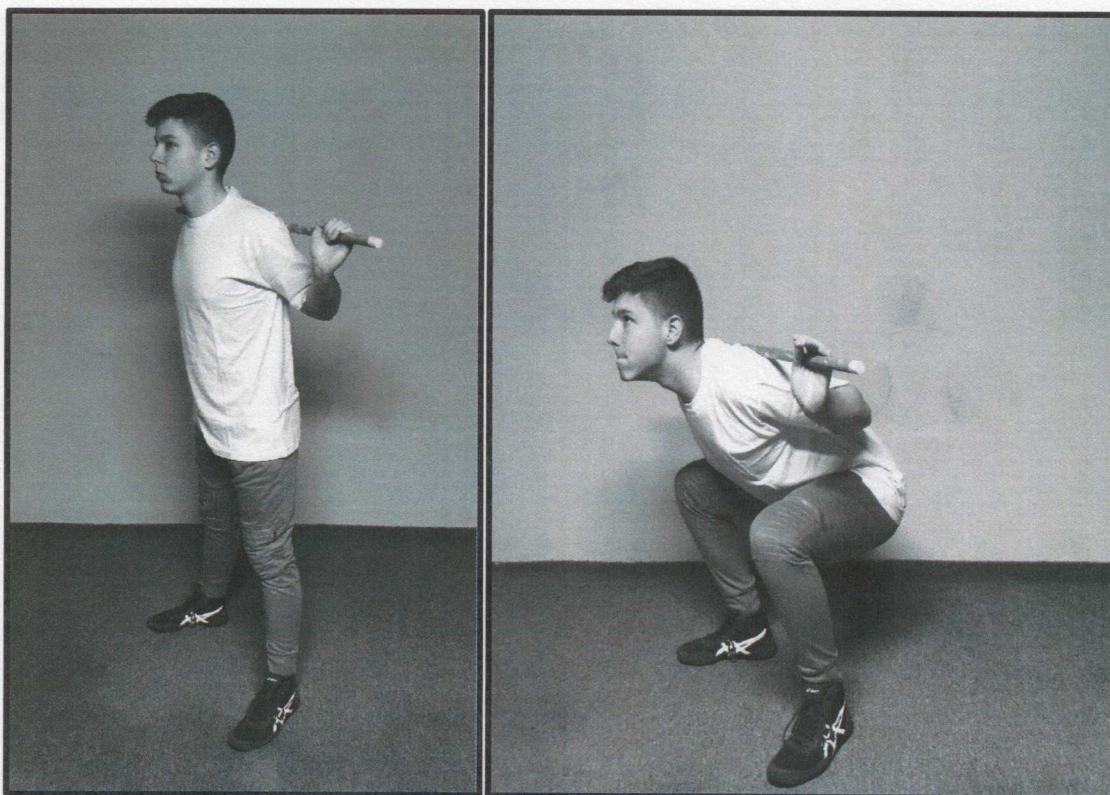
- šírka postoja je na úrovni ramien,
- chodidlá smerujú mierne do vonkajšej strany,
- na ramenách súťažiaceho vzadu je horizontálne umiestnená ľubovoľná drevená tyč,
- trup je vzpriamený a spevnený,
- kolená sú stabilizované.

#### **b. Prevedenie disciplíny:**

- drep začína spúšťaním tela do spodnej polohy,
- spodná poloha: bod, v ktorom predná časť stehna prechádza v trup sa dostáva pod vrchol kolena,
- nasleduje dynamická práca nôh za účelom návratu do východiskovej polohy,
- drep končí stabilizovaním kolien.

#### **c. Hodnotenie disciplíny:**

- rozhodca zaznamenáva počet technicky správne prevedených drepov v časovom intervale 1 minúta.







## Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.sakst.sk](http://www.sakst.sk)

### B. Kľuk: *Podpor ležmo na kolenách*

#### a. Východisková poloha:

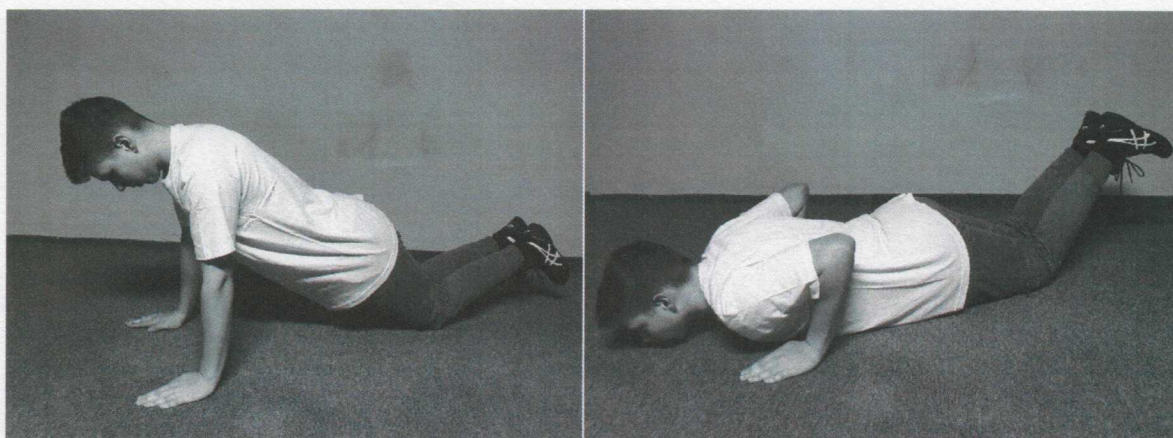
- šírka podporu je na úrovni ramien,
- ruky sú umiestnené pod ramenami,
- kolená sú umiestnené na podložke,
- trup je vzpriamený a spevnený,
- prsty rúk smerujú vpred.

#### b. Prevedenie disciplíny:

- podpor ležmo začína spúšťaním tela do spodnej polohy,
- spodná poloha predstavuje dotyk hrudníka s podložkou,
- po dotyku hrudníka s podložkou nasleduje dynamická práca rúk za účelom návratu do východiskovej polohy,
- podpor ležmo končí stabilizovaním lakt'ov.

#### c. Hodnotenie disciplíny:

- rozhodca zaznamenáva počet technicky správne prevedených kľukov v časovom intervale 1 minúta.



### C. Hod medicinbalom: *Hod 2 kg medicinbalom zospodu*

#### a. Východisková poloha:

- šírka postoja je na úrovni ramien,
- chodidlá smerujú mierne do vonkajšej strany,
- súťažiaci je v podpore,
- súťažiaci drží medicinbal v priestore medzi nohami,
- dlane sú umiestnené na spodnej strane medicinbalu,
- trup je vzpriamený a spevnený.

#### b. Prevedenie disciplíny:

- hod medicinbalom začína z mŕtveho bodu vo východiskovej pozícii,
- dynamickou prácou trupu, nôh a rúk súťažiaci hádže medicinbal pred seba.

#### c. Hodnotenie disciplíny:

- každý súťažiaci má dva pokusy,
- rozhodca zaznamenáva vzdialenosť hodu medicinbalom v metroch.





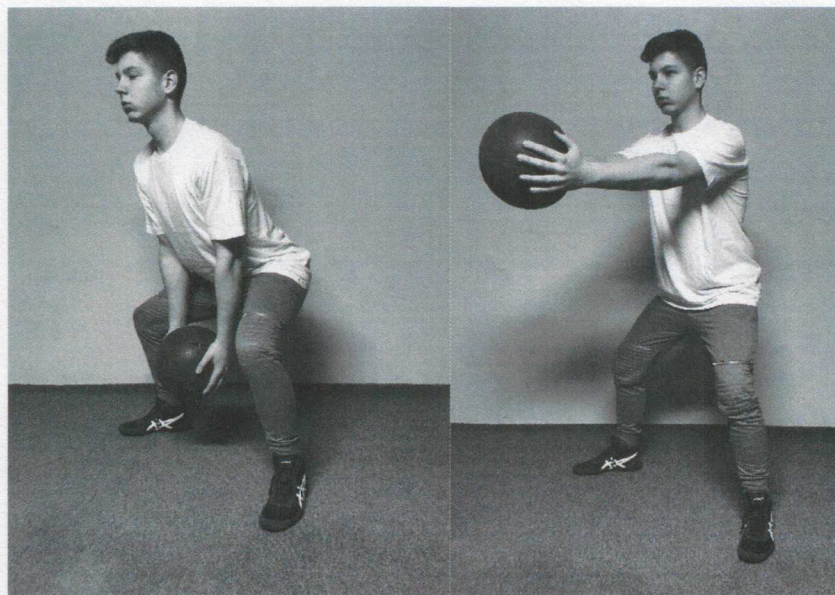
## Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.safkst.sk](http://www.safkst.sk)



### VI. Priebeh súťaže

- V prvom kole sa súťaží v poradí, v akom sú žiaci zapísaní na štartovnú listinu.
- V druhom a treťom kole sa súťaží v poradí podľa výkonu predchádzajúceho kola, t. j. od súťažiaceho s najnižším počtom bodov v *trojboji* až k súťažiacemu s najvyšším počtom bodov v *trojboji*.
- Súťaží sa v predpísanom poradí disciplín, vid' bod II. a.
- Výkony sa zapisujú do výsledkovej listiny.
- Výkony disciplín *Drep*, *Kľuk*, *Hod medicinbalom* sa zráajú do výsledného *trojboja*, napr. *drep*: 30 opak. + *kľuk*: 20 opak. + *hod medicinbalom*: 5,43 m.  
Výsledný *trojboj*: 55,43 bodov.
- Víťazom súťaže je súťažiaci s najvyšším súčtom bodov v *trojboji*.
- V prípade zhodného súčtu bodov v *trojboji* víťazí súťažiaci, ktorý dosiahol výkon ako prvý.

### VII. Rozhodcovia

- Súťaž hodnotia traja rozhodcovia.
- Rozhodcom môže byť výlučne člen SAFKST, poverený usporiadateľom súťaže, starší ako 18 rokov, ktorý ja detailne oboznámená s pravidlami žiackeho trojboja.
- Jeden z rozhodcov je zároveň aj zapisovateľom súťaže.

### VIII. Povinnosti usporiadateľa

- Usporiadateľ je povinný minimálne 21 dní pred začiatkom každého kola súťaže odoslať propozície ŠTK.
- Klub je povinný do 3 pracovných dní po ukončení každého kola súťaže odoslať výsledkovú listinu na adresu sekretariátu SAFKST.





**Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja**

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.sakst.sk](http://www.sakst.sk)

Pravidlá žiackeho trojboja vypracovali: Pavol Kovalčík, Mgr. Kristián Slíž.

Odborný posudok: Mgr. Tibor Sallai.

**Pravidlá žiackeho trojboja nadobúdajú platnosť a účinnosť schválením VV SAFKST dňa 15.02.2020.**