



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

PRAVIDLÁ VYTRVALOSTNÉHO TROJBOJA A VYTRVALOSTNÉHO TLAKU NA LAVIČKE

I. 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: *Vytrvalostný drep*
 - B. Tlak na lavičke: *Vytrvalostný tlak na lavičke*
 - C. Mŕtvy ťah: *Vytrvalostný mŕtvy ťah*
 - D. *Vytrvalostný trojboj*
- b. Podmienkou pre štart športovca na súťaži je platná licenčná karta SAFKST a zaplatený členský poplatok na rok 2020.
- c. Súťaže sa môžu zúčastniť pretekári všetkých vetiev SAFKST.
- d. Výsledky jednotlivých disciplín sa zrážajú a výsledný súčet v trojboji určí poradie na súťaži.
- e. Súťaže sa organizujú e-formou (viď bod II.).
- f. Pre potreby vytrvalostného trojboja SAFKST vytvorí propozície a výsledkovú listinu.

II. E-forma súťaže

- a. Súťažiaci zaznamená prevedenie jednotlivých disciplín formou videa, ktoré odošle na adresu uvedenú v propozíciách súťaže.
- b. Videozáznam musí spĺňať nasledovné požiadavky:
 - *Vytrvalostný drep*: videozáznam musí obsahovať snímku celého tela súťažiaceho, vrátane celej činky. Záber musí byť vyhotovený od čela pretekára približne 2 metre na ľubovoľnú stranu. Záznam musí byť snímaný vo výške kolien súťažiaceho. Viď príloha: Obrázok č. 1.
 - *Vytrvalostný tlak na lavičke*: videozáznam musí obsahovať snímku celého tela súťažiaceho, vrátane celej činky. Záber musí byť vyhotovený za hlavou pretekára približne 2 metre na ľubovoľnú stranu, pričom musí byť viditeľný kontakt hlavy a zadku s lavičkou. Záznam musí byť snímaný vo výške lavičky. Viď príloha: Obrázok č. 2.
 - *Vytrvalostný mŕtvy ťah*: videozáznam musí obsahovať snímku celého tela súťažiaceho, vrátane celej činky. Záber musí byť vyhotovený čelným pohľadom spredu. Viď príloha: Obrázok č. 3.
- c. Názov videozáznamu musí obsahovať štartové číslo, priezvisko, meno súťažiaceho/ súťažiacej, kategóriu, disciplínu a dátum nasnímania videa.

Príklad: 15_Sliz_Kristian_muzi_vazenie_20200524.mp4
15_Sliz_Kristian_muzi_drep_20200524.mp4
15_Sliz_Kristian_muzi_tlak_20200524.mp4
15_Sliz_Kristian_muzi_mrtvy_tah_20200524.mp4



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.sakst.sk

- d. Videozáznam musí byť odovzdaný v originálnom stave, bez použitia filtrov, či akýchkoľvek iných digitálnych úprav.
- e. Videozáznam sa nahráva v rozlíšení HD 1280x720, formát 16:9.
- f. V pozadí videozáznamu nie sú povolené žiadne reklamné predmety, trofeje, prípadne iné predmety, ktoré by mohli byť rušivé pri rozhodovaní.
- g. Súťažiaci nemôžu na videozáznamoch žuť žuvačku, jesť, piť a fajčiť.
- h. Z bezpečnostných dôvodov, pri disciplínach vytrvalostný drep a tlak na lavičke, je povinná prítomnosť nakladača.
- i. Nakladač sa nesmie počas pokusu dotýkať činky ani pretekára a nesmie prekážať v zábere videozáznamu.

III. Vekové kategórie

Pozn. kategória open je otvorená pre všetkých. Do juniorskej kategórie sa môžu prihlásiť aj dorastenci/ky.

I. Muži:

- a. *dorastenci*: odo dňa, kedy dosiahne 14 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 18 rokov,
- b. *junióri*: od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 19 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 23 rokov,
- c. *open*: od dňa, kedy dosiahne 14 rokov a ďalej bez obmedzenia,
- d. *masters*: od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 40 rokov a ďalej bez obmedzenia.

II. Ženy:

- a. *dorastenky*: odo dňa, kedy dosiahne 14 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 18 rokov,
- b. *juniorky*: od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 19 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 23 rokov,
- c. *open*: od dňa, kedy dosiahne 14 rokov a ďalej bez obmedzenia,
- d. *masters*: od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 40 rokov a ďalej bez obmedzenia.

IV. Technické vybavenie

- A. Súťažiaci je povinný vykonávať jednotlivé disciplíny vytrvalostného trojboja so štandardnou osou činky, ako aj kotúčmi továrenskej výroby so štandardným farebným rozlíšením.
- B. V prípade neštandardného vybavenia, tzn. kotúče bez štandardného farebného rozlíšenia alebo os činky a kotúče netovárenskej výroby, je súťažiaci povinný jednotlivé kotúče a os činky viditeľne označiť príslušnou hmotnosťou a nakladanie činky zahrnúť do videozáznamu súťažného pokusu.

V. Disciplíny vytrvalostného trojboja

A. Drep: Vytrvalostný drep

- Muži:

maximálny počet opakovaní s činkou hmotnosti 1,5- násobku telesnej hmotnosti



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

napr. $74,3 \text{ kg} \times 1,5 = 111,45 \text{ kg}$ → súťažiaci bude dvíhať činku hmotnosti **112,5 kg** Pozn. Vždy zaokrúhľujeme k najbližšej možnej váhe, ktorú dokážeme na činku naložiť. Kotúče s najnižšou povolenou váhou predstavujú 1,25 kg.

- Ženy:

maximálny počet opakovaní s činkou telesnej hmotnosti

napr. $74,3 \text{ kg} \times 1,0 = 74,3 \text{ kg}$ → súťažiaca bude dvíhať činku hmotnosti **75 kg** Pozn. Vždy zaokrúhľujeme k najbližšej možnej váhe, ktorú dokážeme na činku naložiť. Kotúče s najnižšou povolenou váhou predstavujú 1,25 kg.

B. Tlak na lavičke: Vytrvalostný tlak na lavičke

- Muži:

maximálny počet opakovaní s činkou telesnej hmotnosti

- Ženy:

maximálny počet opakovaní s činkou hmotnosti 0,5- násobku telesnej hmotnosti

napr. $74,3 \text{ kg} \times 0,5 = 37,15 \text{ kg}$ → súťažiaca bude dvíhať činku hmotnosti **37,5 kg** Pozn. Vždy zaokrúhľujeme k najbližšej možnej váhe, ktorú dokážeme na činku naložiť. Kotúče s najnižšou povolenou váhou predstavujú 1,25 kg.

C. Mŕtvy ťah: Vytrvalostný mŕtvy ťah

- Muži:

maximálny počet opakovaní s činkou hmotnosti 1,5- násobku telesnej hmotnosti

- Ženy:

maximálny počet opakovaní s činkou telesnej hmotnosti

VI. Váženie

a. Telesnú hmotnosť súťažiaci predkladá na základe videozáznamu, v ktorom musí byť zreteľne viditeľný súťažiaci stojaci na digitálnej váhe a následne jeho aktuálna hmotnosť.

b. Súťažiaci sa váži v predpisanom športovom oblečení, t.j. tričko, krátke nohavice a ponožky/podkolienky.

VII. Osobné vybavenie

a. Osobné vybavenie súťažiaceho predstavuje predpísané športové oblečenie, t.j. tričko, krátke nohavice, ponožky/podkolienky a športová obuv.

b. Povolené vybavenie: bandáže na zápästia a opasok.

c. Počas disciplín vytrvalostný drep a vytrvalostný tlak na lavičke, súťažiaci musí mať tričko zapravené v nohaviaciach.

VIII. Samostatná súťaž vo vytrvalostnom tlaku na lavičke

- Muži:

maximálny počet opakovaní s činkou telesnej hmotnosti

- Ženy:

maximálny počet opakovaní s činkou hmotnosti 0,5- násobku telesnej hmotnosti

napr. $74,3 \text{ kg} \times 0,5 = 37,15 \text{ kg}$ → súťažiaca bude dvíhať činku hmotnosti **37,5 kg** Pozn. Vždy zaokrúhľujeme k najbližšej možnej váhe, ktorú dokážeme na činku naložiť. Kotúče s najnižšou povolenou váhou predstavujú 1,25 kg.



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

IX. Pravidlá prevedenia jednotlivých disciplín

A. Drep: *Vytrvalostný drep*

- Východisková poloha:
 - šírka postoja je na úrovni ramien,
 - chodidlá smerujú mierne do vonkajšej strany,
 - na ramenách súťažiaceho vzadu je horizontálne umiestnená os činky s kotúčmi,
 - trup je vzpriamený a spevnený,
 - kolená sú vystreté.
- Prevedenie disciplíny:
 - povel nakladača „*drep*“,
 - 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 vystretím kolien.
- Hodnotenie disciplíny:
 - rozhodca zaznamenáva počet technicky správne prevedených drepov.

B. Tlak na lavičke: *Vytrvalostný tlak na lavičke*

- Východisková poloha:
 - hlava, ramená a zadok sú v kontakte s povrchom lavičky,
 - chodidlá a päty sú celou plochou v kontakte s lavičkou,
 - ruky uchopia činku umiestnenú na stojane palcovým úchopom,
 - bezpalcový úchop je zakázaný,
 - východisková poloha musí byť dodržaná po celú dobu pokusu.
- Prevedenie disciplíny:
 - povel nakladača „*tlak*“,
 - tlak začína spúšťaním činky do spodnej polohy,
 - spodná poloha predstavuje dotyk činky s hrudníkom,
 - po dotyku hrudníka s hrudníkom nasleduje dynamická práca rúk za účelom návratu do východiskovej polohy,
 - tlak na lavičke končí vystretím lakt'ov vo východiskovej polohe.
- Hodnotenie disciplíny:
 - rozhodca zaznamenáva počet technicky správne prevedených tlakov na lavičke.

C. Mŕtvy ťah: *vytrvalostný mŕtvy ťah*

- Východisková poloha:
 - činka leží horizontálne pred nohami súťažiaceho,
 - ruky uchopia činku na ľubovoľnom mieste,
 - povolený je postoj na úrovni ramien, ako aj široký postoj.
- Prevedenie disciplíny:



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

- mŕtvy ťah začína z mŕtveho bodu vo východiskovej pozícii,
- dynamickou prácou trupu, nôh a rúk súťažiaci dvíha činku do vzpriameného postoja.
- Hodnotenie disciplíny:
 - rozhodca zaznamenáva počet technicky správne prevedených mŕtvych ťahov.

X. Zoznam chýb v jednotlivých disciplínach

A. Drep:

- nedostatočná hĺbka drepu,
- nezaujatie vzpriameného postoja s vystretými kolenami na začiatku alebo na konci pokusu,
- kmit alebo dvojité pokusy o zdvihnutie z dolnej polohy drepu alebo akýkoľvek pokles pri pohybe nahor,
- krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou,
- kontakt nakladača s činkou alebo so súťažiacim počas pokusu,
- akékoľvek upustenie alebo odhodenie činky po ukončení pokusu,
- neukončenie pokusu.

B. Tlak na lavičke:

- nespustenie činky na hrudník alebo na brucho, tzn. činka sa nedotkla hrudníku alebo brucha alebo sa dotkla opasku,
- akýkoľvek pokles činky behom tlaku od hrudníka,
- nevytlačenie činky do plne vystretých laktí pri ukončení pokusu,
- akákoľvek zmena východiskovej polohy počas pokusu, t. j. nadvihnutie ramien, hlavy, zadku z ich pôvodnej polohy na lavičke, alebo bočný pohyb rúk na osi,
- kontakt nakladača s činkou alebo so súťažiacim počas pokusu,
- akýkoľvek kontakt chodidiel súťažiaceho s lavičkou alebo s jej konštrukciou,
- neukončenie pokusu.

C. Mŕtvy ťah:

- nevystreté kolená na konci pokusu,
- nedostatočne vzpriamený trup, ramená nedotiahnuté dozadu,
- akýkoľvek pokles činky behom ťahu do vzpriamenej polohy,
- ťahanie činky po stehnách s viditeľnou pomocou pri pokuse,
- upustenie činky na podlahu bez kontroly oboch rúk,
- krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou,
- neukončenie pokusu.

XI. Priebeh súťaže

- a. Súťaží sa v predpísanom poradí disciplín, vid' bod I. a.
- b. Súťaž rozhodujú 3 rozhodcovia silového trojboja SAFKST, ktorých nominuje ŠTK.
- c. Výkony sa zapisujú do výsledkovej listiny.
- d. Výkony disciplín *Vytrvalostný drep*, *Vytrvalostný tlak na lavičke*, *Vytrvalostný mŕtvy ťah* sa zráajú do výsledného *Vytrvalostného trojboja*,



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

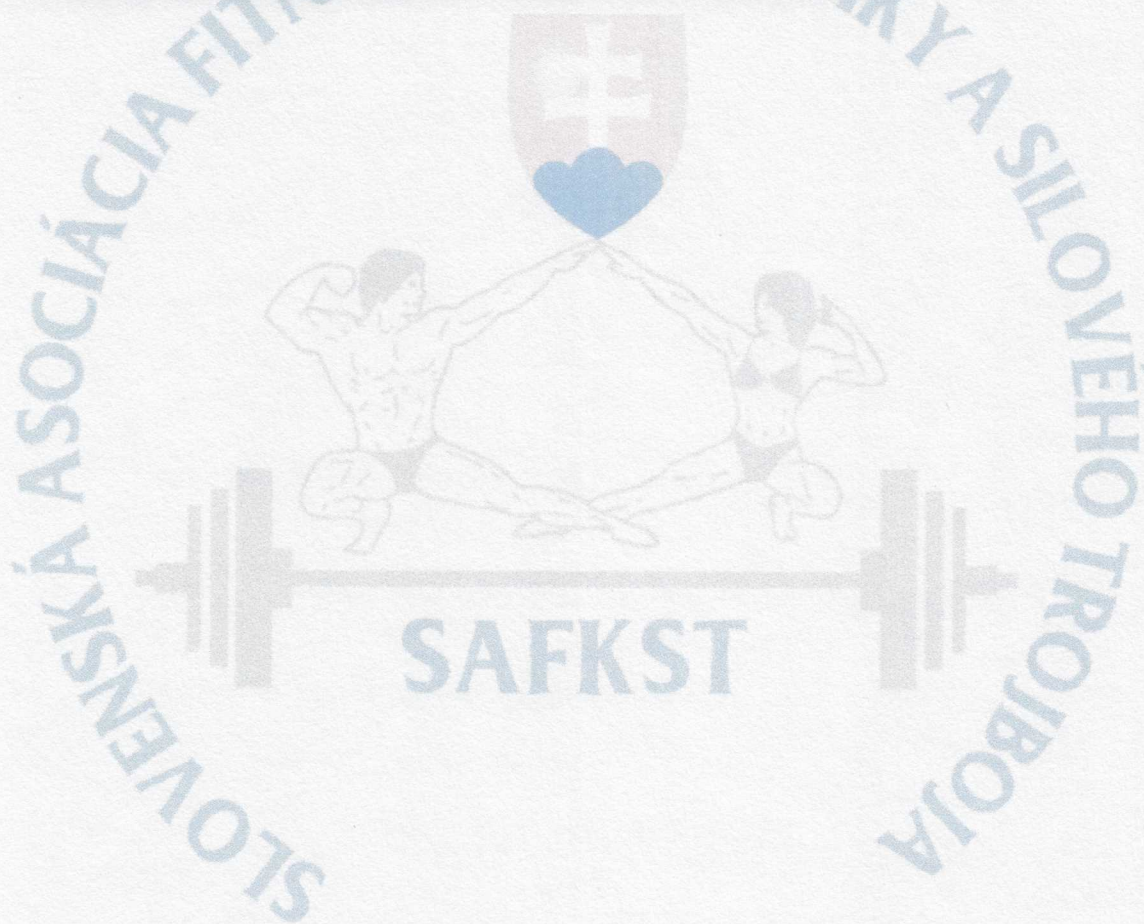
napr. *vytrvalostný drep*: 30 opak. + *vytrvalostný tlak na lavičke*: 30 opak. + *vytrvalostný mŕtvy ťah*: 30 opak. Výsledný *Vytrvalostný trojboj*: 90 opak.

- e. Víťazom súťaže je súťažiaci s najvyšším súčtom opakovaní vo vytrvalostnom trojboji.
- f. V prípade zhodného súčtu opakovaní vo vytrvalostnom trojboji víťazí súťažiaci s nižšou telesnou hmotnosťou.

Pravidlá vytrvalostného trojboja vypracoval: Mgr. Kristián Slíž.

Odborná spolupráca: Pavol Kovalčík.

Pravidlá vytrvalostného trojboja nadobúdajú platnosť a účinnosť schválením Komisie silového trojboja a tlaku na lavičke a VV SAFKST dňa 04.05.2020.





Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

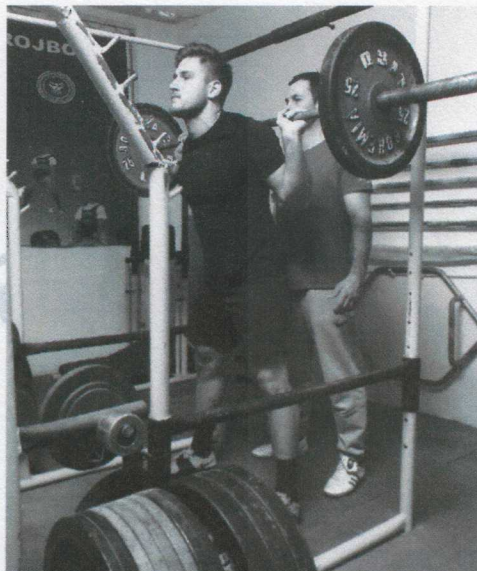
Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

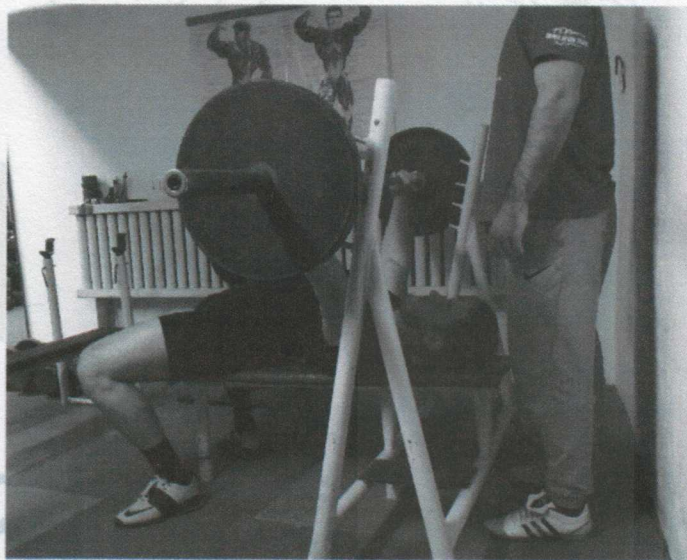
Tel.: +421 908 965 156

www.sakst.sk

PRÍLOHA



Obrázok č.1: Uhol videozáznamu pre drep



Obrázok č.2: Uhol videozáznamu pre tlak na lavičke



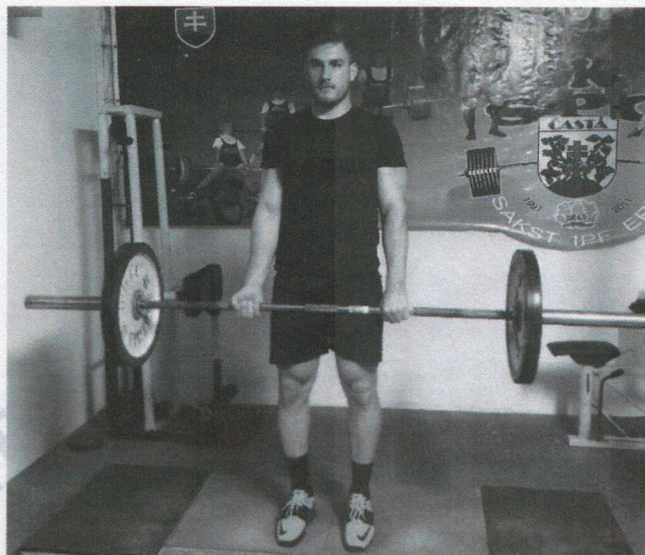
Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk



Obrázok č.3: Uhol videozáznamu pre mŕtvy ťah

