

## 5. Ročník OPEN mezinárodní pohárové soutěže v BENCHPRESSU o pohár Středočeského kraje - Mladá Boleslav 7. 10. 2012

### TECHNICKÁ USTANOVENÍ

Otevřená pohárová soutěž v benchpressu (tlak na lavici), kdy se závodník celkem ve třech pokusech snaží o zvednutí maximální možné váhy pro jedno opakování. Soutěží se podle pravidel silového trojboje (viz. powerlifting.cstv.cz), s drobnými výjimkami v provedení: v kategorii bez dresu se nemusí zastavovat činka na prsou (tzv. „stop benč“), stačí kontakt osy s hrudníkem. Zadek ale musí zůstat v kontaktu s lavičkou po celou dobu pokusu. V kategoriích s dresem bude zastavení činky na hrudníku vyžadováno. Po celou dobu pokusu nebo v jeho průběhu může dojít ke zvednutí hlavy. Povoleny jsou jakékoliv super dresy. V každé kategorii se celkové pořadí určuje podle výkonu přepočteného na tělesnou hmotnost dle Wilkse.

**Organizátor/pořadatel:** SK Gate of Power MB a SK Olymp Fitness Nový Bor (soutěž není pořádána pod hlavičkou žádné federace silového trojboje)

**Místo konání:** Sportovní hala Mladá Boleslav, U Stadionu 1322

**Datum konání:** NEDĚLE 7. 10. 2012

**Přihlášky:** do 6. 10. 2012 na e-mail: benchpress.mb@gmail.com, nebo tel: 777 030563

**Ubytování:** Můžeme zajistit přímo ve Sportovní hale, pro více informací kontaktujte ředitele soutěže,

**Informace:** U ředitele soutěže, mob.: 777 030563 nebo e-mail viz výše

### Soutěžní kategorie:

- dorostenci a junioři do 80kg RAW (bez dresu);
- dorostenci a junioři do 80kg;
- dorostenci a junioři nad 80kg RAW;
- dorostenci a junioři nad 80kg;
- muži do 100kg RAW;
- muži do 100kg;
- muži nad 100kg RAW;
- muži nad 100kg;
- muži starší 40-ti let bez rozdílu vah RAW;
- muži starší 40-ti let bez rozdílu vah;
- ženy bez rozdílu vah a věku RAW;
- ženy bez rozdílu vah a věku.

Závodníci startují na vlastní riziko. Start není povolen závodníkům potrestaným ADV.

**Podmínka účasti:** Včas a řádně podaná přihláška.

**Vstupné pro diváky:** žádné

**Startovné: 200,-Kč. Vybrané prostředky budou věnovány na podporu léčby onkologicky nemocných dětí**

**Organizační pracovníci**

**Ředitel soutěže:** Roman Maršálek

**Moderátor:** Zdeněk Fanta

**Zdravotní dozor:** Lenka Maršálková

**Nakladači:** členové oddílu SK Olymp Fitness Nový Bor

**Administrativa:** Petr Špringl, Tereza Jandová

**Rozhodčí:** Karel Leibl, Jana Hrabalová, Michaela Týnková

**Časový rozpis soutěže:**

6:00 – 7:30 – prezentace závodníků, vážení;

7:30 – 8:00 – rozdělení závodníků do skupin;

8:30 – 14:30 – vlastní soutěž doplněná doprovodným programem;

15:00 – 15:30 – vyhlášení výsledků soutěže a předání věcných cen nejlepším účastníkům.

**Poznámka:** neobvykle časně vážení a start soutěže jsou nutné z důvodu využití sportovní haly extraligovými utkáními jiných sportovních klubů. Děkujeme za pochopení

**Tituly a ceny:** - pro první tři v každé kategorii sportovní poháry - pro první tři závodníky v každé kategorii kvalitní doplňky výživy a věcné ceny od sponzorů - všichni zúčastnění získají památeční diplomy zalité ve fólii s maximálním výkonem.

**Doprovodný program:** Bude doplněno později.

**Sponzoři:**

Krajský úřad Středočeského kraje

[www.replaybluejeans.cz](http://www.replaybluejeans.cz)

[www.veslovanimb.cz](http://www.veslovanimb.cz) - PHYSICO fit studio a Rowing klub Mladá Boleslav

V Mladé Boleslavi 1. 6. 2012 ředitel soutěže.