



VZPÍRÁNÍ

Pořadatel:	TJ TŽ Třinec – oddíl vzpírání
Organizátor:	Jan Cymorek Tel.: 737 773 710 E-mail: vzpiranitrinec@seznam.cz
Místo konání:	sportovní hala STaRS, vzpěračská sál
Kategorie:	6.–7. třída 2 chlapci 8.–9. třída 2 chlapci Celkem 4 dětí za školu
Ceny:	Vítězové na 1.–3. místě obdrží medaile.
Časový pořad:	Sraz všech účastníků ve vzpěračském sále. Vázení všech členů jednotlivých družstev. Nástup žáků 6. a 7. tříd na trojskok z místa a hod medicimbálem přes hlavu. Hned po ukončení 1. části soutěže nastoupí žáci 8. a 9. tříd na tah na vodorovné lavici a dřep za hlavou s činkou.
System:	<p>Družstvo školy bude mít v soutěži 4 žáky a to:</p> <p>1. část družstva dva žáci 6. a 7. třídy budou soutěžit ve trojskoku z místa a hodu medicimbálem přes hlavu. Podle těl. váhy žáci vážící do 45 kg budou házet 2 kg a žáci vážící přes 45 kg, budou házet 3 kg medicimbálem. Jak v trojskoku, tak i v hodu budou mít žáci jeden pokus na zkoušku a dva pokusy, z kterých se ten lepší započítává do soutěže. Každých 10 cm se počítá jako jeden bod navíc pro srovnatelnost těžších a lehčích závodníků se výkony budou přepočítávat na Sinclerovy body (každý závodník má podle své těl. váhy vypočítaný Sinclerův koeficient).</p> <p>Př: Skočí li závodník nejvíce 5 m a hodí 4 m, tak se mu počítá 90 bodů, krát Sinc. koef. na jeho těl. váhu.</p> <p>2. část družstva bude mít rovněž 2 členy a to 8. a 9. třídy, kteří budou soutěžit v tahu na vod. Lavici a ve dřepu s činkou za hlavou. Zde budou mít závodníci tři soutěžní pokusy v každé disciplíně, rozcvičí se zvlášť. Nejlepší výkon v tahu a ve dřepu se sečte a bude násobit Sinc. koeficientem.</p> <p>Př: Závodník dá v tahu 30kg a v dřepu 40 kg, tj. 70kg, vynásobí se Sinc. koef. a vzniklý výsledek se rovná výkonu závodníka.</p> <p>Výkony všech čtyř závodníků školy se sečtou a družstvo, které bude mít nejvíce Sinc. bodů se stává vítězem této soutěže a postupně se umístí další družstva.</p>