

Župní přebor v benčpresu

- **Sobota 11.2.2012 v Sokole Česká Skalice**
- **od 10 h. ve velkém sále sokolovny**
- **Jedná se o závod v benčpresu /tlaku na lavičce/, amatérů a neregistrovaných závodníků.**
- **Kategorie jsou určeny takto : 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120+**
- **Takto jsou nově určeny kategorie pro muže i ženy.**
- **Základní váha zdvihu je 20kg /pro ženy /**

- **Pravidla: závodník si určí váhu např. 100 kg na první pokus, po zdolání pokusu má 2minuty na odpočinek a pak jednu minutu na zahájení druhého pokusu, např. 110 kg, pokud je pokus platný má opět 2 minuty odpočinku a jednu minutu na zdolání třetí váhy.**
- **Je dobré znát alespoň přibližnou hodnotu svého max. výkonu.**
- **Určím-li si např. váhu 100 kg na první pokus, nemohu jít v průběhu závodu pod tuto hranici. To znamená, že se mohu buď 3x pokusit o překonání 100 kg nebo, např. v 1. pokusu 100 kg, 2. pokusu 110kg, a ve 3. pokusu 120 kg.**
- **Bandáže, opasek, magnézium budou k dispozici**
- **Povolené je „mostovat“, pro menší závodníky je tolerováno zvednutí pánve od podložky.**

Přihlášky prosím zasílejte předem do 6.2.2012, stačí jméno , těl. váha a příslušná jednotka.

Kontakt: 731 626 183, Martin Horák

Email: horaksokol@atlas.cz