

Pravidlá súťaže

1. Súťaž je určená výhradne len pre študentov Žilinskej univerzity.
2. Súťaži sa samostatne v tlaku na lavičke a samostatne v mŕtvom ťahu a dvojboji- tzn. súčet výkonov jednotlivých disciplín.
3. Každý pretekár bude mať k dispozícii 3 pokusy pričom najlepší z nich sa prepočíta podľa telesnej váhy pretekára na tzv. Wilksové body.
4. Súťažiteľ sa bude aj o cenu za najlepší výkon bez ohľadu na váhu súťažiaceho.
5. Každý súťažiaci je povinný si priniesť športové oblečenie, ináč nebude pripustený k súťaži.
6. Víťazi jednotlivých disciplín dostanú pohár, diplom a vecné ceny.
7. Organizátor zabezpečí občerstvenie (voda/minerálka) a magnézium.

Tlak na lavičke

Súťažiaci sú povinní počas pokusu splniť nasledujúce podmienky:

1. Priamy kontakt činky s hrudníkom.
2. Pokus je platný až keď súťažiaci prepne ruky v lakt'och.
3. Akýkoľvek pohyb nôh počas pokusu je zakázaný.
4. Povolené vybavenie: opasok, bandáže na zápästie.

Mŕtvy ťah

Súťažiaci je povinní počas pokusu splniť nasledujúce podmienky:

1. Činka je uchopená ľubovoľne oboma rukami a zdvihnutá pokým súťažiaci nestojí vzpriamene.
2. Povolené vybavenie: opasok, **trhačky(háky) sú ZAKÁZANÉ !!!**

Propozície vypracoval dňa 19.10. 2014 Ing. Dominik Olexa