

Propozice

Deadlift challenge LIGHT vol.1

Všeobecná ustanovení

Pořadatel:	Doplnejch z.s.
Datum konání:	sobota 25. července 2020
Místo konání:	Eagle fitness, Nademlejnská 600/1
Přihlášky:	Zaslat nejpozději do 20. 7. 2020 na webových stránkách deadlift.cz. Přihlášky do soutěže musí obsahovat všechny údaje dle pravidel uvedených na deadlift.cz. Závodníci, kteří nebudou přihlášení včas nebo nebudou mít zaplacen startovní poplatek nebudou připuštěni k soutěži.
Informace:	doplnejch.office@gmail.com

Technická ustanovení

Startovné	350 Kč
Předpis:	Soutěží se podle pravidel Doplnějch z.s. a v duchu zachování myšlenky Fairplay. Soutěže se nesmí účastnit sportovci s právě probíhajícím dopingovým trestem.
Podmínka účasti:	Dosažení věku 15-ti let, včas a řádně zasláná přihláška, uhrazené startovné a průkaz totožnosti.

Sbor činovníků

Ředitel soutěže:	David Lupač
Hlasatel:	Vítězslav Rosík
Zdravotník:	Tereza Korecká
Zapisovatelé a nakladači:	Členové organizace Doplnějch powerlifting
Technické zajištění (IT):	Jiří Prášek
Hlavní rozhodčí:	Kryštof Veber

Časový program závodu

Prezentace a vážení:	9:00-11:00
Rozdělení do skupin:	11:00-11:30
Soutěž:	11:30-17:00

Po skončení soutěže bude zahájeno vyhlásování vítězů.
Předpokládaný konec soutěže se může změnit.

Tituly a ceny:

Vyhlašují se první tři ženy a první tři muži z každé kategorie a to na základě koeficientu wilks.

Soutěžní kategorie:

dorostenci a dorostenky (2005-2002) - kapacita 25 míst

junioři a juniorky (2001-1997) - kapacita 25 míst

amatéři a amatérky (neregistrovaní závodníci a závodnice) - kapacita 30 míst

muži a ženy (registrovaní závodníci a závodnice v Českém svazu silového trojboje nebo jiné alternativní asociaci) - kapacita 30 míst

Soutěžní pravidla:

1. Soutěžící nemají povinnost mít na sobě singlet, sportovní oblečení je povinné. Je zakázáno použití superdresů. Je povoleno použít magnesium na ruce a pudr na stehna. Je zakázáno použití háků, trhaček apod.
2. Soutěžící musí mít na nohou sportovní obuv. Je zakázáno soutěžit pouze v ponožkách, popřípadě naboso.
3. Soutěžící musí stát čelem k přední straně závodního štábu. Činka musí ležet horizontálně před nohama závodníka, je uchopena libovolně oběma rukama a zvednuta do vzpřímeného postoj.
4. Při ukončení pokusu musí být kolena propnuta a soutěžící musí stát ve vzpřímené poloze s rameny staženými vzad.
5. Signál hlavního rozhodčího se skládá z pohybu paže dolů a ze slyšitelného povelu "Odložit!" („Down!"). Signál nebude vydán, dokud soutěžící nedrží činku bez pohybu a dokud nezaujal předepsaný závěrečný postoj. Rozhodčí může dát povel „Odložit!“ i v případě, že závodník již evidentně není schopen i přes veškerou snahu předepsaný závěrečný postoj zaujmout.
6. Jakékoliv nadzvednutí činky nebo úmyslný pokus tak učinit se počítá jako pokus. Jakmile byl pokus zahájen, nesmí dojít k žádnému poklesu činky, dokud závodník nedosáhne vzpřímeného postoj s nohama propnutými v kolenou. Poklesnutí činky vlivem stažení ramen vzad při dokončení pokusu není důvodem k neuznání pokusu.