

# SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA SILOVÉHO TROJBOJA

## Pravidlá silového trojboja

**Platnosť od 1.januára 2010**

### 1 Všeobecné ustanovenia

1.1 Global Powerlifting Committee (GPC) rozlišuje tri disciplíny, ktoré je treba absolvovať podľa pravidiel GPC:

- A. Drep
- B. Tlak na lavičke
- C. Mŕtvy ťah
- D. Trojboj

Každý súťažiaci má v jednotlivých disciplínach tri pokusy. Najlepší platný pokus súťažiacieho s výnimkou štvrtých pokusov, robených s cieľom prekonať rekord, sa započíta do celkového výsledku súťaže trojboja.

Víťazom kategórie je súťažiaci, ktorý dosiahne najvyšší výsledok v trojboji.

1.2 Určovanie váhy na činke na všetkých súťažiach sa podľa pravidiel GPC uskutočňuje v kilogramoch.

1.3 GPC prostredníctvom svojich členských federácií organizujú a riadia nasledujúce majstrovské súťaže:

Otvorené majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien

Majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien masters

Majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien juniorov (do 23 rokov vrátane)

Majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien subjuniorov (do 19 rokov vrátane)

Slovenská asociácia silového trojboja usporadúva majstrovské a pohárové súťaže podľa Súťažného poriadku SAST.

1.4 GPC a národné federácie schvaľujú a registrujú svetové, európske a národné rekordy v jednotlivých disciplínach a trojboji v nasledujúcich váhových a vekových kategóriách:

Vekové kategórie:

Muži/ženy – seniory od 14 rokov (odo dňa, kedy dosiahne 14 rokov a starší)

Masters (veteráni)

#### Masters:

Od 40 do 44 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 40 rokov, do dňa dosiahnutia 45 rokov)

Od 45 do 49 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 45 rokov, do dňa dosiahnutia 50 rokov)

Od 50 do 54 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 50 rokov, do dňa dosiahnutia 55 rokov)

Od 55 do 59 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 55 rokov, do dňa dosiahnutia 60 rokov)

Od 60 do 64 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 60 rokov, do dňa dosiahnutia 65 rokov)

Od 65 do 69 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 65 rokov, do dňa dosiahnutia 70 rokov)

Od 70 do 74 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 70 rokov, do dňa dosiahnutia 75 rokov)

Od 75 do 79 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 75 rokov, do dňa dosiahnutia 80 rokov)

Od 80 a starší

#### Submasters

Od 33 rokov do 39 rokov vrátane.

Táto kategória je určená výlučne s cieľom utvorenia rekordov, pretekár však súťaží v seniorskej kategórii.

#### Juniori

Od 20 rokov do 23 rokov vrátane (odo dňa, kedy dosiahne 20 rokov, do dňa dosiahnutia 24 rokov).

#### Dorastenci

Od 14 rokov do 19 rokov (musí dosiahnuť 14 rokov ku dňu uskutočnenia súťaže, do dňa dosiahnutia 20 rokov).

### *Váhová kategória*

#### Muži:

52,0 kg	do 52,0 kg
56,0 kg	od 52,01 kg do 56,0 kg
60,0 kg	od 56,01 kg do 60,0 kg
67,5 kg	od 60,01 kg do 67,5 kg
75,0 kg	od 67,51 kg do 75,0 kg
82,5 kg	od 75,01 kg do 82,5 kg
90,0 kg	od 82,51 kg do 90,0 kg
100,0 kg	od 90,01 kg do 100,0 kg
110,0 kg	od 100,01 kg do 110,0 kg
125,0 kg	od 110,01 kg do 125,0 kg
140,0 kg	od 125,01 kg do 140,0 kg
140,0+ kg	od 140,01 kg vyššie

#### Ženy:

44,0 kg	do 44,0 kg
48,0 kg	od 44,01 kg do 48,0 kg
52,0 kg	od 48,01 kg do 52,0 kg
56,0 kg	od 52,01 kg do 56,0 kg
60,0 kg	od 56,01 kg do 60,0 kg
67,5 kg	od 60,01 kg do 67,5 kg
75,0 kg	od 67,51 kg do 75,0 kg
82,5 kg	od 75,01 kg do 82,5 kg
90,0 kg	od 82,51 kg do 90,0 kg
90,0+ kg	od 90,01 kg vyššie

1.5 Každé národné družstvo môže byť zastúpené ľubovoľným počtom súťažiacich rozdelených podľa váhových kategórií. Jednotlivé federácie, členovia GPC, môžu stanoviť na zaradenie do národných družstiev kvalifikačné limity. V jednej váhovej kategórii nesmie byť viac než traja súťažiaci rovnakej národnosti.

1.6 Každé národné družstvo musí byť nominované Generálnemu sekretárovi GPC a organizačnému výboru majstrovstiev sveta, Európy minimálne 21 dní pred začatím súťaže.

1.7 Bodové hodnotenie na všetkých majstrovstiev sveta a Európy je nasledovné : 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 pre najlepších desať umiestnení v každej váhovej kategórii. Bodové hodnotenie iných medzinárodných súťaží stanovuje zväz a organizačný výbor tykajúcej sa súťaže. Bodové hodnotenie družstiev na národných súťažiach je spresnené súťažným poriadkom každej federácie.

1.8 Do súťaže družstiev sa započítavajú iba bodové hodnotenia šiestich najlepších umiestnených súťažiacich každého národného družstva. V prípade rovnosti bodového hodnotenia prvenstvo získa družstvo, ktoré má najväčší počet prvých miest. V prípade rovnosti bodového hodnotenia u dvoch družstiev, ktoré dosiahnu rovnaký počet prvých miest, bude hodnotené ako prvé to, ktoré dosiahlo najväčší počet druhých miest atď. až po vyčerpané umiestnenia šiestich klasifikovaných súťažiacich.

1.9 Na všetkých súťažiach GPC je vyhlásený najlepší pretekár a pretekárka bez rozdielu hmotnosti podľa váhových koeficientov. Do hodnotenia sú započítavaní iba víťazi kategórií.

1.10 Na národných súťažiach a majstrovstvách sveta a Európy musia pretekári predložiť doklad potvrdzujúci členstvo v domácej federácii, vydaný na uvedenú súťaž a kópiu osobného dokladu. Toto je potrebné predložiť pri prezentácii.

1.11 V kategórii muži – veteráni sa do súťaže družstiev započítavajú bodové hodnotenia desiatich najlepšie umiestnených súťažiacich každého národného družstva.

## **2 Technické vybavenie a jeho špecifikácia**

### **2.1. Súťažné pódium**

Všetky disciplíny prebiehajú na pódium o rozmeroch minimálne od 2,46 m x 2,46 m. Povrch musí byť pevný a protišmykový. Môže byť potiahnutý kobercom alebo iným textilným materiálom.

Počas súťaže sa nesmú zdržiavať v priestore pódia iné osoby okrem pretekára, troch rozhodcov, nakladačov, prípadne iných oficiálnych osôb, keď si to vyžadujú okolnosti. Akékoľvek činnosti sa môžu prevádzať len za pomoci hore uvedeného personálu.

## 2.2. Činky a kotúče

Na všetkých súťažiach, ktoré sa prevádzajú podľa pravidiel GPC, sa môžu používať len kotúčové nakladacie činky. Počas celej súťaže a pre všetky disciplíny sa smú používať len také činky a kotúče, ktoré zodpovedajú špecifikáciám GPC.

*a. Os musí byť rovná, vrúbkovaná a musí zodpovedať nasledovným rozmerom:*

- Celková dĺžka nesmie presahovať 2,2 m s výnimkou špeciálnej osi pre drep.
- Vzdialenosť medzi vnútornými objemkami nábojov činky nesmie presahovať 1,32 m alebo byť kratšia ako 1,31 m.
- Priemer osi s uzávermi nesmie byť väčší ako 29 mm a menší ako 28 mm s výnimkou špeciálnej osi na drep.
- Hmotnosť osi s uzávermi musí byť 25 kg.
- Hmotnosť špeciálnej osi pre drep s uzávermi musí byť 30 kg.
- Priemer náboja osi nesmie presahovať 52 mm a nemôže byť menší ako 49,5 mm.
- Os musí byť označená tak, aby vzdialenosť medzi značkami merala 81 cm.
- Celková dĺžka špeciálnej osi pre drep nesmie presahovať 2,4 m a priemer nesmie byť väčší ako 32 mm, dĺžka náboja osi nesmie presahovať 508 mm, vzdialenosť medzi vnútornými objemkami nábojov činky nesmie presahovať 1,434 m.

*2.2.2 Kotúče musia zodpovedať nasledujúcim podmienkam:*

- a. Všetky kotúče používané pri súťažiach nesmú prekročiť váhu 0,25 % uvedenej hodnoty.
- b. Veľkosť otvoru v strede kotúča musí zodpovedať priemeru osi, aby sa vylúčil zbytočný pohyb.
- c. K dispozícii musia byť nasledovné kotúče: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45 kg, 50 kg.
- d. Pri postupe o prekonanie rekordu môžu byť použité ľahšie kotúče 0,25 kg a 0,5 kg.
- e. Všetky kotúče musia mať zreteľné označenie hmotnosti a na os činky sa nasúvajú v poradí od najťažšieho kotúča, čo najbližšie k stredu osi, po najmenšie kotúče v klesajúcom poradí tak, aby bol váhový údaj na každom kotúči čitateľný.
- f. Prvé a najťažšie kotúče nasunuté na os činky musia byť nasunuté čelnou stranou dovnútra, zatiaľ čo ostatné kotúče sú nasunuté čelnou stranou von.

g. Priemer najväčšieho kotúča nesmie byť väčší ako 45 cm.

h. Kotúče musia byť nasledujúcich farieb: 10 kg a menej – akákoľvek farba, 15 kg – žltá, 20 kg – modrá, 25 kg – červená, 45 kg – zlatá, 50 kg – zelená.

### **3 Uzávery**

3.1 Pri súťažiach sa vždy musia používať uzávery.

3.2. Každý uzáver váži 2,5 kg.

### **4 Stojany na drepy**

4.1 Stojany na drepy musia byť pevnej konštrukcie a musia zaisťovať maximálnu stabilitu. Základňa musí byť skonštruovaná tak, aby neprekážala súťažiacemu ani nakladačovi. Stojany môžu byť jednodielne alebo z dvoch zvláštnych dielov nastavených tak, aby udržali os činky vo vodorovnej rovine.

4.2 Stojany na drepy musia byť nastaviteľné tak, aby bolo možné regulovať výšku stojanov podľa výšky súťažiaceho.

4.3 Všetky hydraulické stojany sa musia dať zaistiť v požadovanej výške pomocou západky – mechanická poistka.

4.4 Na všetkých majstrovstvách sveta, Európy a republikových súťažiach musí byť stojan na drepy nastaviteľný s hydraulickým mechanizmom, alebo certifikovaný stojan na drepy, známy ako „monolift“.

### **5 Lavička na tlaky v ľahu**

Lavička musí mať pevnú konštrukciu a musí poskytovať maximálnu stabilitu. Musí zodpovedať nasledujúcim požiadavkám:

a. Dĺžka nesmie byť menšia než 1,22 m, musí byť rovná a pevná.

5.1 Šírka nesmie byť užšia než 29 cm a širšia než 32 cm.

5.2 Výška nesmie byť nižšia než 42 cm a vyššia než 45 cm meranej od podlahy po hornú rovinu výplne povrchu lavičky bez jej stlačenia.

5.3 Výška stojanov, ktoré sú nastaviteľné, musí byť minimálne 82 cm a maximálne 100 cm. Výška stojanov, ktoré sú nenastaviteľné, musí byť minimálne 87 cm a maximálne 100 cm meraných od podlahy do kludovej polohy osi, ktorá je na stojanoch.

5.4 Minimálna vzdialenosť medzi vnútornými stranami stojanov musí byť 1,10 m.

### **6 Svetelná signalizácia**

Pre oznámenie rozhodnutia rozhodcov slúži svetelná signalizácia. Každý rozhodca ovláda biele a červené svetlo. Tieto dve farby označujú platný pokus – biela a neplatný pokus –

červená. Svetlá sú usporiadané horizontálne tak, aby zodpovedali pozíciám všetkých troch rozhodcov. Musia byť konštruované takým spôsobom, aby sa rozsvietili všetky svetlá súčasne po rozhodnutí hlavného rozhodcu a nie postupne tak, ako ich zapínajú jednotliví rozhodcovia. Pre prípad núdzovej situácie (napr. výpadok siete) dostane každý rozhodca malú bielu a červenú zástavku, ktorými oznámia svoje rozhodnutie, tiež oznamuje svoje rozhodnutie pomocou palca na ruke zdvihnutím hore alebo spustením dole.

## **7 Technika bezpečnosti**

7.1 V prípade ak os alebo iné zariadenie je zamazané krvou alebo inými substanciami, musí byť okamžite vyčistené peroxidom vodíka a poutierané dosucha.

7.2 V prípade ak súťažiaci je zakrvavený, musí byť okamžite rana vyčistená a obviazaná obvazom, aby nedošlo k ďalšiemu zašpineniu náradia.

## **8 Osobná výstroj**

8.1 Súťažný dres by mal zodpovedať svojou veľkosťou veľkosti pretekára. Môže byť z viacerých vrstiev voliteľnej šírky, ale musí to byť jeden kus v celku. Ramienka dresu musia byť počas pokusu na ramenách. Dres môže mať akúkoľvek farbu alebo farby. Dĺžka nohavíc nemôže byť dlhšia ako do polovice stehna (merané medzi rozkrokom a kolenom).

8.2 Pod dresom na drepy je pripustené obliecť len jedno tričko s rukávom alebo bez rukáva. Môže sa skladať z viacerých vrstiev a kusov, ale musí byť celé ako jeden kus. Hrúbka sa nemôže zväčšovať, zosilňovať alebo zvyšovať prirodzenú muskulatúru. Rukávy nesmú presahovať cez lakte.

8.3 Spodky alebo powerspodky je pripustené obliecť pod dres za podmienok, že dĺžka neprevýši dĺžku nohavíc, ako aj výšku neprevyšujúcu stred trupu. Môžu sa skladať z viacerých vrstiev ľubovoľnej hrúbky materiálu, ale všetko musí byť v jednom kuse.

8.4 Superdres pre tlak na lavičke môže byť uzatvorený alebo otvorený. Pri otvorení sa musí zabezpečiť v chrbtovej časti prekrytie časti superdresu tak, aby nebolo vidieť pokožku a to pomocou látky a suchých zipsov alebo použitím trička bez rukávov. Látka a tričko musí byť farebne zhodné so superdresom a nesmú obsahovať žiadne pomocné prvky. Superdres môže byť viacvrstvový ľubovoľnej farby. Na tričku nemôže byť nápis urážlivého charakteru.

8.5 Ponožky nemôžu zakrývať kolená a nemôžu sa dotýkať bandáži. Pančuchy, ktoré by boli na celú končatinu, elastické nohavice alebo nohavice, nie sú povolené.

8.6 Špeciálne prípady – ženy, môžu mať ochrannú spodnú bielizeň, prípadne nohavičky. Je dovolené obliecť podprsenu za podmienok, že táto neobsahuje žiadne pomocné prvky. Použitie tampónov, vložiek a podobných potrieb, ktoré slúžia ženskej hygiene sú povolené. Chrániče predkolenia z tkaniny alebo plastu, ktoré siahajú od členka až k spodnej časti kolena môžu byť použité pri mŕtvom ťahu.

8.7 Opasok musí byť z vonkajšej strany na drese.

8.7.1 Hlavná časť opasku musí byť zložená z kože alebo iného podobného neroztáhujúceho sa materiálu. Ak je použitých viac vrstiev, musia byť medzi sebou zošité alebo zlepené. Na opasku sa nemôžu nachádzať žiadne kovové predmety.

8.7.2 Opasok nemôže mať žiadne doplňujúce mäkké podklady, spevnenia alebo akékoľvek iné podporné výstuže na okrajoch alebo na povrchu opaska.

8.7.3 Kovová pracka má byť pomocou nitu alebo kovania upevnená na konci opasku. Toto sú jediné kovové predmety, ktoré na opasku môžu byť použité. Ďalej sú zakázané akékoľvek nafukovateľné súčasti vnútri alebo na povrchu opasku.

8.7.4 V blízkosti kovovej pracky má byť kožená, tkaninová, alebo nylónová slučka, ktorá je pripevnená kovaním alebo nitmi.

8.7.5 Z vonkajšej strany opasku môže byť nápis: meno pretekára, krajiny alebo klubu.

8.7.6 Môže byť použitý jedno alebo dvoj zubový opasok ako aj opasok s pákovým mechanizmom.

Rozmery –

- a. Šírka opasku môže byť maximálne 10 cm.
- b. Hrúbka opasku nemôže byť viac ako 13 mm.

8.8 Obuv s kovovými špicmi alebo klincami nie je povolená. Taktiež nie je povolené súťažiť v ponožkách.

8.9 Bandáže by sa mali skladať z elastickej tkaniny, z bavlny, polyesteru, elastickej tkaniny alebo z kombinácie týchto materiálov. Gumené bandáže nie sú povolené. Bandáže môžu byť použité nasledovne.

- Bandáže na zápästia môžu byť 8 cm široké a 1 m dlhé, alebo ako alternatíva môže byť použitý elastický obvaz, ktorý nesmie byť širší ako 10 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Ak sú to namotávacie bandáže na zápästie, tak je povolená slučka na palec a suchý zips. Slučka na palec musí byť pri pokuse stiahnutá z palca. Pri použití nemôže bandáž byť viac ako 10 cm pod a 2 cm nad zápästie. Celková veľkosť namotanej bandáže nemôže prekročiť 12 cm.

- Bandáže na kolena môžu byť maximálne 2,5 m dlhé a 8 cm široké. Ako alternatíva môže byť použitá neoprénová bandáž nie širšia ako 20 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Kolenná bandáž nemôže byť viac ako 15 cm nad a 15 cm pod kolenom. Spolu je povolené, aby mala 30 cm, ale nemôže sa dotýkať ponožiek a ani dresu na drep.

- Bandáže na lakte sú povolené len v drepe a ťahu. Môžu pokrývať iba oblasť lakťa a nemôžu siahať až k predlaktiu alebo k ramenu. Môžu byť z gumeného materiálu alebo z elastických bandáží. V každom prípade sa musia skladať iba z jedného kusu a ak sú použité bandáže, nemôžu byť dlhšie ako 1 m. Kombinácia ovínadiel a nalaketnikov nie je pripustená.

8.10 Obvaz alebo náplast môže byť iba na palci. Inde iba v prípade oficiálneho povolenia rozhodcov, alebo zástupcov GPC. Náplasti ani obvazy nemôžu byť použité aby pomohli pretekárom pri výkone. S dovoľením a pod dohľadom rozhodcov, zodpovedného funkcionára a oficiálneho lekára, prípadne medika, môže pretekár použiť na zranenie svalov náplasti, obvazy, bandáže alebo obvazové materiály. S podobnými obvazovými materiálmi môžu byť

ošetrené aj poranenia na dlaniach. Tieto však nemôžu v žiadnom prípade siahť aj cez chrbát ruky.

### 8.11 Všeobecné ustanovenia

a. Použitie oleja, tuku alebo iných mazacích prostriedkov na telo, dresy alebo inej osobnej výbavy pretekára je zakázané. Vstrebateľné látky terapeutického charakteru sú povolené, ale nemôžu byť viditeľné počas pokusu na pódiu. Púder, krieda, mastenec a magnézium sú povolené. Použitie sprejov je povolené iba na telo pretekárov.

b. Na vybavenie, ktoré sa nachádza na pódiu nemôže byť zámerne nanesené magnézium ani nič podobné.

c. Dres a osobná výbava pretekára musí byť čistá, náležitá a všeobecne akceptovateľná. Ak nebudú splnené tieto požiadavky, je na hlavnom rozhodcovi aby pretekára diskvalifikoval z ďalšieho účinkovania v preteku.

d. Neprimeraná motivácia (napr. nadávanie, udieranie a pod.) by mala byť po upozornení rozhodcu limitovaná.

e. Osobný asistent pretekára (tréner) musí byť oblečený športovo a všeobecne akceptovateľne. Ak nespĺňa túto podmienku, bude vykázaný z pódia.

## 9 Kontrola osobnej výstroje

9.1 Pri všetkých pretekoch nebyva pred zahájením žiadna oficiálna kontrola dresov a vybavenia.

9.2 Je v zodpovednosti pretekára, aby sa objavil na pódiu upravený tak, aby jeho výbava a dres boli podľa predpisov.

9.3 Ak by mal pretekár pochybovať o správnosti svojho vybavenia, môže byť počas váženia vykonaná kontrola. Táto kontrola by mala byť vykonaná rozhodcom GPC, nie však osobou zodpovednou za váženie. Každá pochybnosť o legálnosti vybavenia musí byť sprostredkovaná na zodpovedné osoby GPC a môže byť skontrolovaná aj pred pretekárom.

9.4 Veci osobnej výbavy, ktoré neboli spomenuté vyššie ako napríklad čelenky, náramky, hodinky, šperky a pre ženy veci osobnej hygieny sú povolené. Čiapky, šatky na krk a čelenky, ktoré zakrývajú hlavu ako čiapka, nie je povolené nosiť na pódiu.

9.5 Všetky časti oblečenia, ktoré má pretekár a jeho asistent či tréner na pódiu a sú špinavé, roztrhané, vulgárne alebo urážajú ducha preteku, musia byť odstránené. Pretekárom je povolené pokračovať v pokuse až potom, čo svoje oblečenie uvedie do poriadku.

9.6 Ak má pretekár počas pokusu nepovolenú časť odevu, prípadne je neskôr dokázané, že nebola povolená, stráca jeho pokus platnosť. Pretekár môže byť aj diskvalifikovaný z celého preteku. Menšie prehrešky, ktoré sú spomínané v bode 5 by mali byť pred pokusom pretekárovi ukázané a následne odstránené.

9.7 Každý pretekár môže byť pred alebo po pokuse skontrolovaný ak má rozhodca pochybnosť o jeho výbave.

9.8 Každý pretekár, ktorý úspešne absolvuje pokus o rekord musí byť skontrolovaný. Kontrola môže byť zbežná, alebo môže byť vykonaná aj podrobnejšie. Podrobnejšia kontrola by mala byť vykonaná mimo pódia, buď troma rozhodcami alebo funkcionárom rovnakého pohlavia ako pretekár. V každom prípade by mal hlavný rozhodca dať pokyn moderátorovi a osobe zodpovednej za rekordy, či bude tento pokus uznaný

## **Disciplíny silového trojboja a ich prevedenia**

### ***Drep***

1. Po prevzatí činky zo stojanu čelom k hlavnému rozhodcovi, súťažiaci sa smie pohnúť dozadu alebo dopredu natoľko, aby zaujal základné postavenie. Činku si uloží na plecيا tak, aby nebola nižšie ako 3 cm pod vonkajším okrajom deltového svalu. Činka má byť držaná horizontálne cez plecيا prstami pevne zvierajúcimi tyč s napnutými kolenami.

2. Súťažiaci musí čakať na signál hlavného rozhodcu. Signál dá rozhodca, keď súťažiaci je pripravený v správnej polohe ku pohybu s napnutými kolenami a s činkou správne uloženou. Svoju pripravenosť signalizuje rozhodcovi zdvihnutím hlavy. Signál hlavného rozhodcu sa skladá z pohybu paže smerom dole a počuteľného povelu „drep“ (squat).

3. Po signáli hlavného rozhodcu vykoná súťažiaci drep tak hlboko, aby sa bod, v ktorom vrchná časť stehna prechádza v trup bola nižšia ako vrch kolien.  
Obrázok 1, 2, 3, 4.

4. Súťažiaci sa musí dostať plynulým pohybom do vzpriamenej polohy s napnutými nohami. Dvojité kmit v dolnej pozícii alebo akýkoľvek spätný pohyb nie je povolený. Ak stojí súťažiaci opäť nehybne, dá hlavný rozhodca pokyn k odloženiu činky.

5. Signál na odloženie činky sa skladá zo spätného pohybu ruky a počuteľného pokynu „odložiť“ (rack). Súťažiaci potom musí odložiť za pomoci nakladačov činku späť do stojana.

6. Súťažiaci sa nesmie držať objímky nábojov alebo kotúčov, môže sa však okrajom rúk objímky nábojov dotýkať.

7. Na pódiu nesmie byť súčasne viac než päť a nie menej než dvaja nakladači.

8. Súťažiaci môže požiadať o pomoc nakladačov pri skladaní činky. Nesmú však fyzicky asistovať v snahe pomôcť mu do východiskovej polohy. Môžu mu asistovať len udržať kontrolu, ak by sa potkol alebo preukázal nejakú zrejmu nestabilitu.

9. Súťažiaci má len jeden signál na začatie pokusu.

10. Súťažiaci so súhlasom hlavného rozhodcu môže dostať doplňujúci pokus na tej istej hmotnosti, keď predchádzajúci pokus nebol úspešný zavinením nakladačov.  
Neplatné pokusy:

- a. Nevyčkávanie na pokyn hlavného rozhodcu na začiatku alebo ukončení pokusu.
- b. Dvojitý kmit v dolnej polohe drepu alebo akýkoľvek spätný pohyb počas pokusu.
- c. Nedodržanie vzpriamenej polohy s napnutými kolenami na začiatku alebo na konci pokusu.
- d. Pohyb nohami do strán, ktorý sa dá považovať za krok alebo zakopnutie.
- e. Nedostatočná hĺbka drepu a nedosiahnutie správnej polohy tak, aby prechod stehna v trup bol pod rovinou vrcholu kolien.
- f. Akýkoľvek pohyb nôh po signály rozhodcu „drep“.
- g. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi rozhodcu.
- h. Kontakt lakťa alebo nad lakťom s nohou.
- i. Ak vrátenie činky na stojan bude robené s úmyslom klamať.
- j. Ak dôjde o úmyselné zhodenie alebo padnutie činky.

### ***Tlak na lavičke***

1. Lavička stojí hlavou k hlavnému rozhodcovi.
2. Súťažiaci musí ležať na chrbte s ramenami a zadkom v kontakte s povrchom lavičky. Prsty na chodidlách musia byť v kontakte s podlahou. Hlava môže byť v ľubovoľnej polohe.
3. Za účelom dosiahnutia stabilnej pozície nôh môže súťažiaci použiť kotúče alebo bloky, ktoré nesmú byť väčšie ako 45 cm x 45 cm.
4. Na pódiu nesmú byť súčasne viac než päť a menej než dvaja nakladači. Tí môžu súťažiacemu pomôcť premiestniť činku zo stojanov do napnutých paží. Nakladač, ktorý pomohol dvihnúť činku zo stojanov musí okamžite odísť tak, aby nezacláňal hlavnému rozhodcovi a postaví sa k jednej zo strán stojana. Ak včas neopustí priestor alebo inak neumožní hlavnému rozhodcovi vykonávať jeho povinnosti, ten môže vyhlásiť pokus za neplatný signálom rozsvietením troch červených svetiel.
5. Vzdialenosť rúk na činke nesmie presahovať 81 cm meraných medzi ukazovákmi. V prípade, že súťažiaci vinou zranenia alebo anatomického problému presiahne túto určenú vzdialenosť, musí túto okolnosť pred každým pokusom upozorniť rozhodcov, ktorí ak je to nevyhnutné, zmenia označenie na činke. Spodné uchytenie, prípadne opačné uchytenie činky nie je povolené.
6. Keď je uchop v poriadku, súťažiaci pritiahne činku na hrud' a čaká na pokyn hlavného rozhodcu.

7. Signál pozostáva z počuteľného povelu „tlak“ (press) hneď, keď činka zaujme polohu na hrudi.

8. Súťažiaci má len jeden signál na začatie jedného pokusu.

9. Po zadaní signálu na zdvih súťažiaci činku tlakom zdvihne hore, tá už nesmie klesnúť na hrud', musí dať činku do vzpriamených rúk a zostať v tejto polohe dovtedy, kým hlavný rozhodca nedá počuteľný povel „odložiť“ (rack). Činka sa môže pohnúť horizontálne a zastaviť sa počas vzostupu, ale nikdy nie späť smerom k hrudi.

Neplatné pokusy:

a. Nevyčkание na signál rozhodcu na začiatku alebo na konci pokusu.

b. Akákoľvek zmena zvolenej polohy počas pokusu t. j. zdvihnutie zadku, nôh alebo pohyb rukou na osi činky.

c. Odrazenie činky od hrude.

d. Ak súťažiaci upustí alebo naspäť zloží činku na hrud' po signálu hlavného rozhodcu na zdvih.

e. Nerovnomerné vysunutie rúk počas zdvihu.

f. Akýkoľvek pohyb činkou smerom dole počas pokusu o zdvih.

g. Kontakt s činkou nakladača medzi dvoma signálmi rozhodcu.

h. Akýkoľvek dotyk chodidiel súťažiaceho s lavičkou.

i. Vedomý dotyk činkou o stojan počas pokusu o zdvih s úmyslom pomôcť si.

j. Je na zodpovednosti súťažiaceho informovať podávача aby opustil pódium hneď, keď je pripravený na pokus, keď má činku správne a bezpečne uchytenú. Podávач sa už nesmie vrátiť na pódium až kým pokus nie je ukončený či už správne alebo chybné. Je maximálne dôležité, aby podávач opustil pódium, aby nezacláňal hlavnému rozhodcovi vo výhlade na súťažiacich. Porušenie tohto úkonu podávачom môže znamenať neplatný pokus pre súťažiaceho.

### ***Mŕtvy ťah***

1. Súťažiaci musí stáť čelom k prednej strane pódia. Činka musí ležať horizontálne pred nohami súťažiaceho. Je uchopená ľubovoľne oboma rukami a zdvihnutá bez akéhokoľvek poklesu pokým súťažiaci nestojí vzpriamene.

2. Po ukončení pokusu musia byť kolená napnuté a súťažiaci musí stáť vo vzpriamenej polohe.

3. Signál hlavného rozhodcu sa skladá z pohybu rúk dole a s počuteľného povelu „odložiť“ (down). Signál nebude vydaný, pokým súťažiaci nedrží činku bez pohybu a kým nezaujal predpísaný záverečný postoj.

4. Akékoľvek nadvihnutie činky alebo úmyselný pokus tak urobiť sa počíta ako pokus.

Neplatné pokusy:

a. Akýkoľvek pohyb činky dole pred dosiahnutím konečnej polohy.

b. Nedotiahnutie pohybu do vzpriameného postoja.

c. Nenapnutie kolien po ukončení pokusu.

d. Úmyselné polozenie osi činky na stehná s podstrčenými kolenami pod os a ťahanie osi po stehnách so záujmom uľahčenia pohybu.

e. Pohyb nôh do strán, ktorý môže byť považovaný za krok do strany.

f. Spustenie činky pred tým, ako hlavný rozhodca dá signál.

g. Pustenie činky na podlahu, ak ju nekontroluje oboma rukami.

## Váženie

1. Váženie súťažiacich musí byť uskutočnené maximálne 24 hodín pred začiatkom súťaže v určenej váhovej kategórii. Prvé váženie musí mať trvanie hodinu a pol. Ďalšie sa musí uskutočniť dve hodiny pred začiatkom súťaže. Tieto dve váženia sú povinné. Je možné uskutočniť aj doplňujúce váženie po rozhodnutí organizačného výboru súťaže a funkcionármi. Informácia o zatriedení pretekárov do hmotnostných kategórií musí byť vyvesená a daná súťažiacim a trénerom.

2. Všetci súťažiaci sa musia odvážiť počas povinného váženia alebo ďalšieho váženia, ktoré sa uskutoční za účasti zástupcu organizačného výboru alebo aspoň jedného rozhodcu GPC. Všetci účastníci sa ale musia prihlásiť do prvého váženia, čím dajú najavo svoju účasť.

3. Váženie sa uskutočňuje osobne, neverejne, kde sa nachádza len účastník, jeho tréner a rozhodca alebo určený zástupca organizačného výboru. Na majstrovstvách sveta a Európy musia byť aspoň dvaja oficiálne menovaní zástupcovia z dvoch rôznych krajín.

4. Súťažiaci sú vážení nahí alebo v spodnej bielizne (spodky u mužov, podprsenka a nohavičky pre ženy). Všetci účastníci sú vážení za prítomnosti rovnakého pohlavia (toho istého, ako sú oni samy).

5. Ak účastníci nie sú už istí o oblečení, ktoré môže byť používané pri vážení, môžu sa obrátiť na rozhodcov.

6. Na určenie poradia pre váženie sa prevedie žrebovanie. Žrebovaním sa určuje tiež poradie, v akom súťažiaci pôjdu na pokus v danej hmotnostnej kategórii.

7. Každý súťažiaci sa váži len raz. Opakované váženie je dovolené len tým súťažiacim, ktorých telesná hmotnosť je väčšia alebo menšia ako kategória, do ktorej sú určení. Musia sa vrátiť na váženie počas oficiálneho času, určeného na váženie, a to ešte pred jeho ukončením, inak budú vylúčení zo súťaže v danej hmotnostnej kategórii. Súťažiaci môžu byť vážení toľkokrát, koľkokrát o to požiadajú počas doby váženia.

8. Keď váha súťažiaceho prevyšuje rámec jeho váhovej kategórie, môže prejsť do kategórie vyššej. Takýto súťažiaci musí prejsť znovu celú procedúru váženia v čase určenom pre nasledujúcu váhovú kategóriu.

9. Súťažiaci, ktorý je ľahší ako najnižší limit pre jeho hmotnostnú kategóriu, môže byť preradený do nižšej hmotnostnej kategórie za podmienok dodržania všetkých kvalifikačných postupov a štandardov.

10. Oficiálna váha sa zapisuje k najbližšej kilogramovej desiatke.

11. Súťažiaci, ktorý sa neodvážil 30 minút pred začiatkom svojho pokusu, nemôže sa zúčastniť súťaže v danom kole. Podľa uváženia oficiálnych zástupcov GPC z dôvodu nejakých prekážok (počasie, iné nebezpečné podmienky), je možné čas určený na váženie predĺžiť.

12. Ak dvaja súťažiaci majú zaregistrovanú rovnakú hmotnosť a dosiahnu aj rovnaký výsledok v súťaži, budú po skončení súťaže prevážení a ľahší súťažiaci bude mať prednosť pred ťažším. Ak dosiahnu rovnakú hmotnosť aj po prevážení, budú sa deliť o umiestnenie a ocenenie. Za takých okolností, ak budú mať napríklad dvaja umiestnenie na prvom mieste, ďalší súťažiaci získa tretie miesto. Ďalší štvrté a tak ďalej.

13. Súťažiaci musia pred začatím pokusov skontrolovať a nahlásiť výšku stojanov. Ďalej súťažiaci nahlásia pri vážení prvé pokusy jednotlivých disciplín.

## **Priebeh súťaže**

### **1. Systém**

a. Pri vážení súťažiaci alebo jeho tréner nahlási hmotnosti prvých pokusov pre všetky tri disciplíny. Tieto hmotnosti musia byť uvedené v karte hlásateľa a súťažnom zápise podpísané súťažiacim alebo jeho trénerom a ponechané u činnovníka prevádzajúceho váženia. Súťažiaci potom musí dostať jedenásť prázdnych lístkov pre nahlasovanie pokusov, ktoré musí počas súťaže používať. Tri lístky sú pre drep, tri pre tlak na lavičke a päť pre mŕtvy ťah. Pre každú disciplínu sú určené lístky nej farby. Po prvom pokuse v disciplíne sa musí súťažiaci alebo tréner rozhodnúť pre hmotnosť požadovanú pre ďalší pokus. Táto hmotnosť sa musí zaznamenať do odpovedajúceho rámečka na lístku a predať sekretárovi súťaže alebo inému poverenému funkcionárovi do uplynutia jednej minúty. Rovnaký postup sa použije pri druhom a treťom pokuse vo všetkých troch disciplínach. Zodpovednosť za predloženie údajov v povolenom časovom limite je výhradne na súťažiacom a jeho trénerovi. Je treba mať na pamäti, že políčko pre prvé pokusy sa používa len na povolenú zmenu prvého pokusu, ak je to

treba. Podobne, aj štvrté a piate políčko pre nahlásenie pokusov mŕtveho ťahu sa používa len pre dve povolené zmeny v treťom pokuse, ak je to potrebné. Pre súťažiacich v tlaku na lavičke sa používajú rovnaké lístky ako na mŕtvý ťah.

b. Ak súťažiaci 10 alebo menej súťažiacich, súťažiaci v jednej skupine. Ak súťažiaci naraz 15 a viac súťažiaci, môžu byť rozdelení do dvoch a viacej skupín. Vytvorenie týchto skupín určujú rozhodcovia so súhlasom organizačného výboru týkajúcej sa súťaže. Ak je to možné, súťažiaci jednej váhovej kategórie musia súťažiť v jednej skupine. Skupiny sa tvoria A, B, C, atď. Skupina „A“ zvyčajne zaraďuje súťažiacich jednej váhovej kategórie. Skupina „B“ ďalšej váhovej kategórie atď. Ak sú rozdelení súťažiaci jednej váhovej kategórie na dve skupiny, súťažiaci s nižšími výkonmi prvých pokusov tvoria prvú skupinu, ďalej podľa výkonov sa zriaďujú ďalšie skupiny. Prvá skupina absolvuje všetky tri kolá v drepe, potom nasleduje druhá, tretia a prvá skupina absolvuje tri kolá tlaku na lavičke, nasledovane bezprostredne druhou skupinou, ktorá rovnako ukončí svoje tri kolá tlaku na lavičke atď. Toto sa opakuje aj v mŕtvom ťahu. Súťažiaci, ktorý nemal platný ani jeden z troch pokusov, je automaticky vylúčený zo súťaže. Ak je v skupine menej než 10 súťažiacich, dáva sa 5 minútová prestávka po skončení každého kola, a tiež po všetkých pokusoch o vytvorenie rekordu.

c. Každý súťažiaci robí prvý pokus v prvom kole, druhý v druhom a tretí v treťom kole.

d. Činka musí byť nakladaná počas každého kola progresívne podľa zásady postupného zvyšovania hmotnosti činky.

Hmotnosť činky sa počas kola za žiadnych okolností neznižuje – výnimkou sú omyly popísané v odstavci / h./ v tom prípade až na konci kola.

e. Poradie súťažiacich v každom kole je dané voľbou hmotnosti činky pre dané kolo. V prípade, že si dvaja súťažiaci zvolia rovnakú hmotnosť, nastupuje ako prvý s menším, podľa žrebovania, číslom.

f. Ak súťažiaci nemá úspešný pokus, nemôže pokus opakovať okamžite. Musí počkať do ďalšieho kola, než môže pokus s rovnakou hmotnosťou zopakovať.

h. Ak je v jednom kole pokus neúspešný vďaka chybné naloženej činke vinou nakladača alebo iným zavinením, je súťažiacemu umožnený ďalší pokus so správnou hmotnosťou na konci kola, v ktorom k omylu došlo bez ohľadu na narast hmotnosti činky počas celého kola. Keď je súťažiaci posledný v kole, dostane 4 minúty od pripravenej hmotnosti na činke pre prevedenie doplňujúceho pokusu. Keď sa podobná chyba vyskytne u súťažiaceho vykonávajúceho v nasledujúcom kole prvý pokus a doplňujúci mu bol poskytnutý na konci predchádzajúceho kola, tak sa mu poskytne 4 minúty medzi doplňujúcim na konci predchádzajúceho kola jeho pokusu, ktorý prevádza ako prvý v poradí nasledujúceho kola. To sú dve výnimky, keď súťažiaci vystupujú sami po sebe.

i. Súťažiaci má povolenú jednu zmenu hmotnosti pri prvom pokuse v každej disciplíne. Zmena hmotnosti môže byť smerom dole alebo smerom nahor proti pôvodnému údaju a poradie nástupu sa v prvom kole podľa toho zmení. Ak je súťažiaci v prvej skupine, môže k tejto zmene dôjsť kedykoľvek do piatich minút pred štartom prvého kola danej disciplíny. Nasledujúce skupiny majú podobnú možnosť do

piatich posledných súťažiacich pred koncom posledného kola predchádzajúcej skupiny v danej disciplíne. Koniec času na zmenu pokusu musí oznámiť hlásateľ. Ako náhle bol pokus zmenený, nemôže sa nahlasovanie vziať späť. Činka musí byť naložená na požadovanú hodnotu a je spustená časomiera.

j. Súťažiaci musí nahlásiť svoj druhý a tretí pokus do 1 minúty po ukončení predchádzajúceho pokusu. Ak tak nespraví v povolenom intervale 1 minúty, stráca svoj pokus v ďalšom kole. Ak súťažiaci stratí podľa tohto pravidla druhý pokus, hlásateľ to ohlási.

k. Hmotnosti uvedené pre pokusy druhého kola sa nemôžu meniť. Podobné nemožno meniť údaje pre pokusy tretieho kola v drepe a v tlaku v ľahu.

l. V treťom kole mŕtveho ľahu je povolená zmena váhy za podmienok, že súťažiaci nie je ohlásený k pokusu a nie je oznámené, že činka je pripravená („ready alebo loaded“). V druhom pokuse súťažiaci má právo si urobiť jednu zmenu, v treťom sú povolené dve zmeny. Zmeny pri treťom pokuse môžu byť aj v prípade, že je súťažiaci vyvolaný na pokus, no ešte nie je oznámené, že činka je pripravená.

m. Ak je v jednej časti pretekov len jedna skupina, medzi jednotlivými disciplínami bude prestávka 20 – 30 minút.

n. Ak sú súťažiaci rozdelení do dvoch alebo viacerých skupín, budú sa tieto skupiny na pódiu striedať. Medzi jednotlivými disciplínami nie sú iné prestávky ako prestávky odpovedajúce času nutnému na úpravu pódia. Napríklad, ak sa zúčastnia súťaže dve skupiny, prvá skupina ukončí všetky tri kolá v drepe, nasleduje ihneď druhá skupina, ktorá ukončí svoje tri kolá v drepe. Takže súťažiaci druhej skupiny majú dostatok času na rozcvičenie a prípravu.

## **2. Zbor organizačných činníkov súťaže**

- a. hlásateľ
- b. časomerač
- c. rozhodcovia pre aktérov súťaže
- d. zapisovatelia
- e. technický sekretár
- f. nakladači

### **Povinnosti organizačných pracovníkov**

a. Hlásateľ má na starosti hladký priebeh súťaže. Jedná ako ceremoniár a zaraďuje karty súťažiacich v správnom poradí podľa hmotnosti pokusov, v prípade potreby aj podľa štartovných čísel. Oznamuje hmotnosť požadovanú pre ďalší pokus a meno súťažiaceho. Ak je činka naložená a súťažná plocha pripravená na pokus, hlavný rozhodca túto skutočnosť povie hlásateľovi, ktorý potom vyhlási, že činka je pripravená a vyzve súťažiaceho menom na pódium. Údaje oznámené hlásateľom musia byť zobrazené na výsledkovej tabuli umiestnenej na dobre viditeľnom mieste. Tiež nesie zodpovednosť za oznámenie zmeny váhy pred prvými pokusmi

jednotlivých disciplín minimálne 5 minút pred začatím súťaže prvej skupiny, 5 posledných pretekárov prvej skupiny pred príchodom skupiny druhej.

b. Časomerač je zodpovedný za presné meranie času medzi ohlásením, že činka je pripravená a začiatkom pokusu súťažiacemu. Ďalej zodpovedá za meranie a záznam ostatnej spotreby času, napr. či súťažiaci opustí po pokuse pódium do 30 sekúnd. Ako náhle súťažiacemu beží čas, dá sa zastaviť len ukončením povolenej doby, začiatkom pokusu alebo rozhodnutím hlavného rozhodcu. V dôsledku toho je veľmi dôležité, aby súťažiaci alebo jeho tréner overil výšku stojanov na drep predtým, než je súťažiaci vyzvaný k nástupu, pretože po ohlásení, že činka je pripravená, sa začína merať čas. Akékoľvek ďalšie úpravy stojanov je nutné spraviť počas jednej minúty povoleného času súťažiacemu, s výnimkou prípadu, že zapisovateľ výšky stojanov sa dopustil preukázateľnej chyby v zázname. Preto je nutné, aby tento záznam podpísal pretekár alebo tréner, lebo ide o oficiálne záznam súťaže.

c. Rozhodcovia pre súťažiacich sú zodpovední za vyberanie kartičiek s požadovanou hmotnosťou činky pre ďalší pokus od súťažiacemu alebo ich trénerov a za ich okamžité predanie zapisovateľom a hlásateľovi. Súťažiaci má k dispozícii jednu minútu od ukončenia svojho predchádzajúceho pokusu po podaní kartičky s požadovanou hmotnosťou činky pre ďalší pokus.

d. Zapisovatelia sú zodpovední za presné zaznamenávanie priebehu súťaže a po jej ukončení za to, že všetci traja rozhodcovia podpíšu oficiálne zápisy, protokol a všetky ďalšie doklady vyžadujúce podpísanie.

e. Technický sekretár zodpovedá za registráciu stanovených európskych a svetových rekordov, zber potrebnej informácie a prípravu dokladov.

f. Nakladači sú zodpovední za nakladanie činiek, nastavenie stojanov podľa potreby, čistenie činiek alebo pódia na žiadosť hlavného rozhodcu a obecné za to, že pódium je dobre udržiavané a vyzerá úhľadne a čisto po celú dobu súťaže. Na pódiu nikdy počas súťaže nesmie byť menej než dvaja a viac než päť nakladačov. Pred zahájením drepu alebo v tlaku v ľahu, nakladači môžu súťažiacemu pomôcť vydvihnúť činku zo stojanov. Tiež mu môžu pomôcť dvihnúť činku v drepe v prípade, že sa súťažiaci potkne alebo vykazuje zjavne príznaky rovnováhy. Tiež mu môžu pomôcť vrátiť činku do stojanov po absolvovaní pokusu. Nesmie sa však dotknúť súťažiacemu alebo činky počas vlastného pokusu, t. j. v dobe medzi štartovným a ukončovacím signálom hlavného rozhodcu. Jedinou výnimkou z tohto pravidla je situácia, kedy dôjde k ohrozeniu, ktoré by mohlo vyústiť do zranenia súťažiacemu. Potom môžu nakladači pristúpiť na pokyn hlavného rozhodcu alebo na žiadosť súťažiacemu a odobrať mu činku.

### 3. Oficiálni členovia GPC

Prezident, generálny sekretár, predseda technickej komisie, viceprezidenti menujú 5 členov jury, ktorá súťaž riadi a rieši vzniknuté spory. Z 5 členov musia byť minimálne traja z národov, ktoré majú zastúpenie na šampionáte. Na menších medzinárodných súťažiach jury tvoria traja členovia, kde minimálne dvaja z nich musia byť z krajín, ktoré majú zastúpenie na danej súťaži.

4. Počas súťaže sa na pódiu a v jeho bezprostrednom okolí môže pohybovať len súťažiaci a jeho tréner, členovia jury, rozhodcovia a nakladači. Počas pokusu môžu byť na pódiu len súťažiaci, nakladači a rozhodcovia. Tréneri zostanú v priestore pre trénerov vyznačenom. Asistujúcim pomocníkom súťažiaceho účast' na pódiu počas súťaže v drepe a ľahu je zakázané. Asistujúci pomocník súťažiaceho môže byť na pódiu len pri disciplíne tlak v ľahu, avšak po podaní činky musí pódium opustiť.

5. Súťažiaci si nesmie obliekať úbor, namotávať bandáže, remeň alebo používať čpavok v priestore pódia.

6. V súťažiach GPC musí byť hmotnosť činky násobkom 2,5 kg. Najmenší možný rozdiel medzi jednotlivými pokusmi je 2,5 kg. Hmotnosť činky sa oznamuje v kilogramoch.

Výnimky z tohto pravidla

a. V pokuse o vytvorenie rekordu musí byť hmotnosť činky najmenej o 500 g vyššia než je stavajúci rekord.

b. Počas súťaže môže súťažiaci požiadať o pokus o vytvorenie rekordu s hmotnosťou činky, ktorá nie je násobkom 2,5 kg, ale možno ju dosiahnuť v rámci jeho povolených pokusov. Ak je pokus úspešný, zaznamenáva sa na karte výsledkov len najbližší násobok 2,5 kg, presná váha sa zapíše do listiny rekordov.

c. Pokusy o rekord možno spraviť v rámci ktoréhokoľvek alebo všetkých povolených pokusov súťažiaceho za predpokladu, že udržiava minimálne zvýšenie o 500 g.

7. Na všetkých súťažiach sa činka nakladá na dosiahnutie konkrétnej váhy použitím najťažších kotúčov.

8. Hlavný rozhodca oznamuje o všetkých rozhodnutiach prijatých v súvislosti s nesprávnym naložením váhy činky alebo nesprávnym oznámením hlásateľa, chýb nakladačov alebo iných priestupkov, ktoré sa vyskytli na pódiu hlásateľovi, ktorý dáva rozhodujúce oznámenie. Takéto rozhodnutia musia byť odkonzultované s ostatnými rozhodcami, ktorí asistujú pri štarte tej ktorej disciplíny.

### **Príklady chýb pri naložení činky**

a. Ak je na činke naložené menej než súťažiaci žiadal a ak je pokus úspešný, môže sa súťažiaci rozhodnúť, či úspešný pokus prijme alebo požiada o ďalší pokus s pôvodne požadovanou váhou. Ak nie je pokus úspešný, je súťažiacemu daná možnosť opakovať pokus s pôvodne požadovanou váhou. V oboch prípadoch možno ďalší pokus spraviť až na konci kola, v ktorom sa chyba vyskytla.

b. Ak je činka ťažšia než súťažiaci pôvodne žiadal a ak je pokus úspešný, priznáva sa pokus súťažiacemu ako úspešný. Pre ďalších súťažiach potom bude hmotnosť činky znížená podľa ich nahlásených pokusov. Ak nie je pokus úspešný, má súťažiaci k dispozícii ďalší pokus s pôvodne požadovanou hmotnosťou činky na konci kola, v ktorom k chybe došlo.

c. Ak nie je na každom konci činky rovnaká záťaž alebo dôjde počas pokusu k akejkoľvek poruche činky alebo na kotúčoch, alebo dôjde k poruche pódia a pokus je napriek týmto faktom úspešný, môže súťažiaci pokus akceptovať alebo sa rozhodne ho opakovať. Ak nie je úspešný pokus násobkom 2,5 kg, zapíše sa do záznamu výsledkov najbližší nižší celý násobok 2,5 kg. Ak je pokus neúspešný, bude mať súťažiaci ďalší pokus. Tento pokus môže spraviť až na konci kola, v ktorom k chybe došlo.

d. Ak spraví chybu hlásateľ oznámením menšej alebo väčšej hmotnosti činky než súťažiaci žiadal, rozhodne hlavný rozhodca rovnako ako v prípade chýb pri naložení činky.

e. Ak súťažiaci nenastúpi na svoj pokus, pretože ho hlásateľ zabudol ohlásiť na požadovanú hmotnosť alebo oznámil nesprávne priezvisko súťažiaceho, bude hmotnosť znížená a dovolí súťažiacemu urobiť pokus počas súťaže v uvedenom kole. V prípade, ak by narušilo prípravu na súťaž ostatným súťažiacim, potom na základe rozhodnutia hlavného rozhodcu súťažiaci nastúpi na svoj pokus na konci kola.

f. Tri neúspešné pokusy v akejkoľvek disciplíne automaticky vyradujú súťažiaceho zo súťaže.

g. Na začiatku pokusu môžu súťažiacemu nakladači pomôcť len pri odoberaní činky zo stojanov. Taktiež v prípade, ak pri začiatočnej pozícii v drepe vykáže príznak nerovnováhy. Akákoľvek pomoc pri zaujímaní základnej pozície je neprípustná.

h. Po ukončení pokusu musí súťažiaci opustiť pódium do 30 sekúnd. Pri nedodržaní tohto pravidla môže hlavný rozhodca, po dohode s ostatnými dvomi rozhodcami, prehlásiť pokus za neplatný.

i. V prípade, ak súťažiaci trpí nejakou fyzickou vadou, napr. hluchota, slepota, musí sa to oznámiť porote (jury) a rozhodcovia pripraví najpriateľnejšie podmienky pre športové vystúpenie takéhoto súťažiaceho. Hluchota, slepota, ktoré môžu prekážať zaujať základné postavenie, je potrebné pochopenie pri takýchto osobitných podmienok.

j. Každý súťažiaci alebo tréner, ktorý sa na pódium alebo v jeho okolí chová vulgárne a nešportovo, bude oficiálne varovaný. Ak pokračuje v tomto chovaní, môže jury alebo v jej neprítomnosti zbor rozhodcov, diskvalifikovať súťažiaceho a trénerovi nariadiť, aby opustil budovu, v ktorej sa súťaž koná. Vedúci družstva musí byť ako o varovaní, tak o diskvalifikácii oficiálne informovaný.

k. Všetky protesty a sťažnosti na rozhodcov, týkajúce sa priebehu súťaže alebo na chovanie akýchkoľvek osôb zúčastniacich sa súťaže je potrebné adresovať na jury (na republikových súťažiach delegátovi). Sťažnosť musí predseda jury (delegát) prejednať s vedúcim družstva alebo v jeho neprítomnosti s tímovým trénerom. To musí prebehnúť ihneď po činnosti, ktorá bola predmetom podania sťažnosti. Ak je to nevyhnutné, môže jury dočasne zastaviť priebeh súťaže, a tak preskúmať predmet podania sťažnosti. Sťažnosť sa podáva ústne vedúcim družstva alebo trénerom v prítomnosti jedného alebo oboch členov jury. Po potrebnom preskúmaní protestu informujú o prijatom riešení. Verdikt jury je konečný a nie je možné sa odvolať.

## Rozhodcovia

1. Súťaž rozhodujú traja rozhodcovia: hlavný (stredný) rozhodca a dvaja postranní rozhodcovia.

2. Hlavný rozhodca dáva súťažiacim signály pre zahájenie a ukončenie pokusu vo všetkých troch disciplínach. Zodpovedá za správnosť informácii hlásateľa, kontrolu pripravenosti činky, potvrdzuje rekordy a za iné rozhodnutia ostatných rozhodcov počas súťaží.

3. Signály v jednotlivých disciplínach sú nasledujúce:

### Drep

Začiatok – vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom dole spolu s hlasným pokynom „drep“ (squat).

Ukončenie – vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom vzad spolu s hlasným pokynom „odložiť“ (rack).

### Tlak na lavičke

Začiatok – hlasný pokyn „tlak“ (press) vydávajúci, keď činka zaujme polohu na hrudi súťažiaceho.

Ukončenie – pokyn „odložiť“ (rack) vydávajúci, keď činka zaujme polohu s vyrovnanými rukami.

### Mŕtvy ťah

Začiatok – bez signálu.

Ukončenie – vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom dolu spolu s hlasným pokynom „odložiť“ (down).

4. Ako náhle je činka po ukončení pokusu odložená, oznámi rozhodca svoje rozhodnutie pomocou svetiel. Biele svetlo značí „platný pokus“ (good lift) a červené svetlo značí „neplatný pokus“ (no lift).

5. Všetci traja rozhodcovia musia zaujať takú pozíciu, z ktorej majú najlepší prehľad. Hlavný rozhodca musí mať na pamäti, že ho súťažiaci musí pri drepe a mŕtvom ťahu dobre vidieť. Medzi jednotlivými signálmi sa nesmie hlavný rozhodca pohybovať. Musí byť na pozícii, ktorú na začiatku zaujal, aby neprekážal súťažiacemu počas výkonu pokusu. Postranní rozhodcovia nemôžu prekážať nakladačom vo výkone svojich povinností, no musia si vybrať takú pozíciu, aby mali čo najlepší prehľad. Počas drepu musia postranní rozhodcovia zaujať pozíciu po bokoch súťažiaceho a nie vzadu. Nakladači, ktorí poskytujú pomoc počas výkonu pokusu potrebujú zabezpečiť svojím postavením výhľad (pre postranných rozhodcov) s tým, aby bol zabezpečený v plnej miere ich výkon pri prevádzaní pokusu súťažiacim. Prekážky zabezpečenia výhľadu musia byť odstránené do začiatku prevádzania pokusu, t. j. postranní rozhodcovia musia požiadať nakladačov trochu sa odtiahnuť a zabezpečiť im tak požadovaný výhľad.

6. Pred súťažou sa jury, rozhodcovia alebo poverené osoby pre túto súťaž presvedčia, že:

a. Pódium a športové vybavenie vyhovuje podmienkam pravidiel. Preveria presné hmotnosti osi a kotúčov a nezodpovedajúce náradie sa vyradí.

b. Váhy fungujú správne a sú presné.

c. Hmotnosti súťažiacich zodpovedajú limitu váhovej kategórie, a že súťažiaci boli zvážení vo vyhradenom čase.

d. Úbor a predmety osobnej potreby súťažiacich boli, ak je to potrebné, prekontrolované a schválené alebo vyradené. Časomerač (keď jeho funkciu nevykonáva rozhodca), hlásateľ, zapisovatelia, sekretár svetových rekordov a nakladači sú zoznámení so svojimi povinnosťami a pravidlami, ktoré sa ich týkajú.

7. Počas súťaže rozhodcovia sa musia presvedčiť, že:

a. Hmotnosť naloženej činky zodpovedá hmotnosti, ktorú ohlásil hlásateľ. Rozhodcovia môžu byť za týmto účelom vybavení rozpismi hmotnosti kotúčov a činiek.

b. Úbor a osobné pomôcky súťažiaceho na pódiu zodpovedajú potrebným pravidlám.

c. Pokusy sa hodnotia ako good lift alebo no lift (váha platí alebo neplatí) a všetky aspekty súťaže zodpovedajú vytýčeným pravidlám výkonu súťaže.

8. Keď počas súťaže súťažiaci pokus nezvláda je potrebné uskutočniť nasledovné:

a. Rozhodcovia musia byť pri prevádzaní výkonu súťažiaceho maximálne ostražití. Hlavný rozhodca môže dať v takom prípade signál pozostávajúci z pohybu paže smerom dole a pokynom „odložiť“ (down) počas disciplíny ťah alebo požiadať nakladačov bezpečným spôsobom odobrať činku súťažiaceho v drepe alebo v tlaku na lavičke.

b. Dvaja rozhodcovia členovia rodiny alebo ak sú v príbuzenskom vzťahu nemôžu spolu rozhodovať.

9. Pred začiatkom pokusu v drepe alebo tlaku na lavičke pri zistení rozhodcami, že nie je správna štartovná poloha činky alebo súťažiaceho, môžu na to upozorniť podľa bodu 8a.

Ak rozhodcovia rozhodnú väčšinou hlasov, že došlo k chybe, nedá hlavný rozhodca pokyn k zahájeniu pokusu alebo dá pokyn vrátiť činku na stojan („rack“). Hlavný rozhodca, ktorý vidí prekážku začatia pokusu a postrany pre zakrytý výhľad nie napr. uchytenie rukami za náboj činky alebo kotúčov počas výkonu v drepe alebo prevýšenie hmatu 81 cm pri tlaku na lavičke, môže samostatne určiť „rack“ (odložiť činku na stojan).

Súťažiaci alebo tréner budú na požiadanie informovaný o dôvode, prečo nebol vydaný štartovný signál. Súťažiaci má zostatok svojho časového limitu na opravenie umiestnenia činky alebo vlastnej základnej pozície tak, aby bola v súlade s pravidlami a aby mu mohol byť daný štartovný signál. Štartovacím signálom upozorní hlavný rozhodca časomerača, že pokus je zahájený, a že je treba zastaviť sekundomer.

Porušenie pravidiel (chyby) pri zaujatí východiskového postavenia pri drepe:

- a. Dotyk rukami náboja činky alebo kotúčov.
- b. Nedodržanie vzpriamenej polohy.
- c. Nedostatočne napnuté kolená.
- d. Horná strana osi činky nesmie byť uložená nižšie ako 3 cm od vonkajšieho okraja deltového svalu.

Porušenie pravidiel (chyby) pri zaujatí východiskového postavenia v tlaku na lavičke:

a. Vzdialenosť rúk na činke prevyšuje 81 cm meraných medzi ukazovákmi.  
Ak niektorí z rozhodcov zbadá pri zaujatí východiskového postavenia chyby, musí na to súťažiacemu upozorniť. Jedná sa o nasledovné chyby:

- Chodidlá súťažiacemu sa nedotýkajú podlahy alebo pridaných kotúčov, alebo blokov.
- Dotyk chodidla súťažiacemu s lavičkou alebo jej konštrukciou.
- Zadok a ramená súťažiacemu sa nedotýkajú povrchu lavičky.

10. Ak pred začiatkom výkonu zbadá niektorý z postranných rozhodcov zreteľné porušenie pravidiel vo vzťahu k oblečeniu inej výbavy súťažiacemu, upozorní na to hlavného rozhodcu. Hlavný rozhodca po obdržaní takéhoto upozornenia môže zaujať k danému problému osobné stanovisko.

V oboch prípadoch sú rozhodcovia povinní prekontrolovať oblečenie a ostatnú výbavu súťažiacemu.

Ak pri kontrole bude súťažiacemu dokázané úmyselné porušenie pravidiel, bude okamžite diskvalifikovaný. Keď takýto priestupok bude spravený nedopatrením súťažiacemu, potom mu bude poskytnutá možnosť pokračovať po odstránení uvedenej chyby. Pre vykonanie daného pokusu sa nebude započítavať čas na odstránenie nedostatku. Kvalifikáciu porušenia zo strany súťažiacemu a sankcií voči nemu zostáva na rozhodnutí rozhodcov.

Porušenie pravidiel:

- a. Použitie viac ako jedného alebo zakázaného dresu pre drep a mŕtvy ťah.
- b. Použitie viac ako jedného alebo zakázaného dresu (trička) na tlak na lavičke.
- c. Použitie viac ako jedných treniek.
- d. Použitie viac ako jedného páru bandáži alebo bandáži neprevyšujúcich stanovenú dĺžku.
- e. Použitie oleja, masti a iných mazadiel na telo, odev či osobné vybavenie.
- f. Iné priestupky podobného charakteru.

Porušenie pravidiel nedopatrením alebo nevedomosťou:

- a. Ponožky prekrývajúce kolenné bandáže.

- b. Bandažovanie nesmie prevýšiť šírku 12 cm na rukách a 30 cm na kolenách.
- c. Použitie bandáži, ktorých dĺžka prevyšuje stanovené rozmery.
- d. Odevy a doplnky použité pri rozcvičke (čiapky, gumené na kolenačky, atď.), ktoré súťažiaci zabudol odložiť pred nástupom na pódium.
- e. Iné priestupky podobného charakteru.

11. Keď niektorý z rozhodcov má pochybnosti o nesprávnom použití odevu alebo osobného vybavenia súťažiaceho, porušujúce stanovené pravidlá, musí počkať, kým súťažiaci ukončí prebiehajúci pokus tej ktorej disciplíny. Potom môže byť súťažiaci prekontrolovaný. V prípade, ak toto porušenie bude spôsobené neznalosťou alebo nedopatrením, musí byť súťažiaci upozornený, že uvedený priestupok sa nesmie v nasledujúcich vstupoch opakovať. Pokus, v ktorom sa súťažiaci dopustí uvedeného priestupku, rozhodcovia môžu uznať ako neplatný.

Keď súťažiaci aj po upozornení sa opakovane dopustí uvedeného priestupku, rozhodcovia klasifikujú pokus ako neplatný. V prípade, ak rozhodcovia posúdia toto porušenie ako úmysel klamať, súťažiaci bude zo súťaže diskvalifikovaný.

12. Rozhodcovia sú povinní v prípade neplatnosti pokusu, ak je to potrebné, poukázať na príčiny súťažiaceho alebo jeho trénerovi. Takéto vysvetlenie má byť krátke, aby nebola odvádzaná pozornosť pri výkone nasledujúceho súťažiaceho. Rozhodcovia sa zdržujú komentára a nebudú prijímať žiadne doklady ani verbálne údaje, týkajúce sa priebehu súťaže.

13. Rozhodca nesmie ovplyvňovať rozhodnutia ostatných rozhodcov. Každý rozhodca osobitne o platnosti alebo neplatnosti pokusu rozhoduje po jeho ukončení bielym alebo červeným signálom. V žiadnom prípade rozhodca nesmie dvihnúť ruku na začiatku cvičenia, s výnimkou, keď nie je zabezpečená potrebná bezpečnosť súťažiaceho.

14. Hlavný rozhodca môže konzultovať s ostatnými rozhodcami jury alebo ktorýmkoľvek iným činovníkom, všetky nutnosti pre zaistenie riadneho priebehu súťaže.

15. Po súťaži podpíšu všetci traja rozhodcovia oficiálne výsledky, protokoly rekordov a ostatné dokumenty vyžadujúce podpísanie.

16. Na majstrovstvách sveta a medzinárodných súťažiach sú vybraní len rozhodcovia GPC. Na medzinárodných súťažiach nemôžu byť vybraní dvaja rozhodcovia rovnakej národnosti pre hodnotenie tej istej kategórie. Na medzinárodných súťažiach môžu byť vybraní najviac dvaja rozhodcovia z jednej krajiny. Pre majstrovstvá sveta a medzinárodné súťaže rieši voľbu rozhodcov jury.

17. Výber rozhodcu ako hlavného rozhodcu v jednej kategórii nevylučuje jeho výber ako postranného rozhodcu v inej kategórii.

18. Rozhodcovia a členovia poroty budú oblečení jednotne takto:

Muži – tmavé nohavice a košeľa s odpovedajúcim znakom GPC.

Ženy – tmavá sukňa alebo nohavice a košeľa s odpovedajúcim znakom GPC.

19. Rozhodcovia GPC môžu byť oficiálnymi predstaviteľmi GPC na základe nedostatočného plnenia svojich rozhodcovských funkcií a ich kompetentnosti pri rozhodovaní pozbavení rozhodcovskej licencie.

## **Jury**

1. Na majstrovstvá sveta a medzinárodné súťaže predstavitelia GPC menujú jury (porotu), ktorá rieši všetky vzniknuté problémy počas súťaží. Povinnosťou jury je zaistiť, aby boli dodržiavané technické pravidlá, rieši vzniknuté spory a dané protesty. Dohľadá na chod súťaže a prácu rozhodcov.

Pre majstrovstvá sveta sa nominuje 5 takýchto členov jury (poroty), kde nie menej ako traja sú predstaviteľmi iných zúčastnených krajín. Pre iné medzinárodné súťaže sú traja členovia jury (poroty), kde nie menej než dvaja z nich musia byť predstavitelia iných zúčastnených krajín. V prípade neprítomnosti jedného z nich, menuje sa náhradný člen jury.

2. Členovia jury sú menovaní pred začiatkom súťaže oficiálnymi predstaviteľmi GPC – prezidentom, generálnym sekretárom, predsedom technického výboru, viceprezidentom a inými oficiálnymi predstaviteľmi.

3. Všetci členovia jury musia mať štatút rozhodcu GPC.

4. Počas súťaže môže jury väčšinovým rozhodnutím nahradiť ktoréhokoľvek z rozhodcov, ktorého rozhodnutie podľa jej názoru svedčí o jeho neodbornosti. Postihnutý rozhodca musí byť vylúčením napomenutý.

5. Ak sa pri práci rozhodcov vyskytne vážna chyba, ktorá odporuje technickým pravidlám, môže jury spraviť opatrenia k náprave tejto chyby. Môže podľa svojho rozhodnutia povoliť súťažiacemu ďalší pokus, no nemôže zmeniť rozhodnutia rozhodcov.

6. Členovia jury musia byť prítomní počas všetkých vystúpeniach prebiehajúcich na súťaži.

## **Svetové rekordy**

1. Na majstrovstvách sveta, medzinárodných a národných majstrovstvách, ktoré sú schválené a uznané GPC, svetové rekordy sú platné podľa nasledujúcich podmienok:

a. Súťaže sa uskutočňujú podľa pravidiel GPC

b. Súťažiaci, ktorý dosiahol svetový rekord je skutočným členom národnej federácie s jej členstvom v GPC alebo skutočným členom GPC, v prípade, že v jeho krajine nie je národná federácia, ktorá je člen GPC.

c. Ak pokus uznali aspoň dvaja rozhodcovia GPC, ktorí potvrdzujú, že boli splnené všetky technické požiadavky a splnené všetky potrebné náležitosti.

d. Ak os činky a kotúče, ktoré sa používajú sú odvážené pred začiatkom súťaže, presná váha, ktorých je písomne zaznamenaná a potvrdená zo strany rozhodcov a jury alebo zvážené rozhodcami hneď po absolvovaní platného pokusu tej ktorej disciplíny.

e. Ak bol súťažiaci v stanovenom čase pred súťažou odvážený.

f. Váhy potrebujú mať certifikát, ktorý potvrdzuje ich presnosť počas posledných šiestich mesiacov, pred pokusom o vytvorenie rekordu, vydaný splnomocneným orgánom alebo certifikát o teste odsúhlaseným orgánom mier a váh, prípadne iným orgánom splnomocneným túto činnosť prevádzať.

g. Dresy a ostatné vybavenie súťažiacieho zodpovedajú stanoveným pravidlám.

2. Kópie prihlášok o platnosti svetového rekordu je potrebné zaslať predsedovi technického výboru GPC a matrikárovi rekordov GPC, v priebehu jedného mesiaca od platnosti daného rekordu.

Kópie prihlášok o platnosti rekordu sa musia zhodovať s kópiami oficiálneho zoznamu výsledkov.

V prípade platnosti svetových rekordov v kategórii subjuniorov, juniorov (do 23 rokov) a veteránov, musí byť ich vek zaznamenaný a potvrdený rozhodcami GPC. Ak doklad potvrdzujúci vek nebol odoslaný s prihláškou o platnosti svetového rekordu, zodpovednosť za predloženie takéhoto dokladu matrikárovi rekordov a predsedovi technického výboru GPC, je na súťažiacom, v opačnom prípade rekord nemôže byť potvrdený.

3. Ak súťažiaci zúčastňujúci sa v súťažiach GPC má platný tretí pokus, ktorého hodnota sa svojou hmotnosťou nelíši o viac než 20 kg od súčasného rekordu, môže mu byť rozhodnutím jury, alebo hlavného rozhodcu povolený štvrtý pokus mimo súťaž. Takýto pokus sa nezapočítava do celkového výsledku.

4. O prekonanie rekordu v rámci štvrtých pokusov mimo súťaž sa môžu pokúsiť len súťažiaci, ktorí sa skutočne zúčastnili danej súťaže.

5. Za žiadnych okolností sa nesmie súťažiacim, ktorí sa nezúčastnili riadnej súťaže povoliť pokus o prekonanie rekordu v jednotlivých disciplínach.

6. V prípade, že dvaja súťažiaci tej istej hmotnostnej kategórie vytvorili rovnaký rekord v niektorej z disciplín alebo trojboja, bude držiteľom rekordu prehlásený ľahší súťažiaci. Ak vážia súťažiaci aj po prevážení rovnako, budú obaja prehlásení za držiteľov rekordov.

7. Nové rekordy platia len vtedy, ak prekonajú predchádzajúci rekord najmenej o 500 gramov. Časti 500 g nie sú započítavané (t. j. presná hmotnosť rekordného výkonu 87,7 kg sa berie ako 87,5 kg).

8. Rekord bude platiť len pre váhovú kategóriu, ktorá zodpovedá hmotnosti súťažiacieho, zistenej pri oficiálnom vážení.

9. Sčítaním všetkých troch disciplín vzniká rekord v trojboji. Pre jeho priznanie je potrebné splniť nasledujúce podmienky:

- a. Rekord je platný len vtedy, ak boli činky a kotúče pred súťažou zvážené.
- b. Rekord predstavuje súčet výsledkov troch disciplín a je násobkom 2,5 kg.
- c. Štvrté pokusy nemožno do výkonu v trojboji zahrnúť.

10. Rekordy vytvorené v jednotlivých disciplínach budú uznané len vtedy, keď súťažiaci dosiahnu celkového výkonu v trojboji.

11. Rekordy, ktoré sa utvoria na súťažiach silového trojboja v jednotlivých disciplínach sa nezapočítavajú ako svetové rekordy GPC, no registrujú sa v jednotlivých disciplínach ako oficiálne rekordy.

12. Ak súťažiaci sa pokúša v štvrtom doplnkovom pokuse o utvorenie svetového rekordu a nachádza sa v skupine medzi štyrmi poslednými, ktorí vykonávajú tretí pokus, bude mu umožnený pred štvrtým pokusom oddych 3 minúty. Poslednému súťažiacemu v skupine, ktorý chce vykonať štvrtý pokus sa umožní oddych 3 minúty nakoľko je medzi štyrmi poslednými v skupine ,plus 3 minúty ako poslednému.

### **RESHELOV VZOREC PRE STANOVENIE PORADIA PRETEÁROV BEZ ROZDIELU HMOTNOSTI**

Reshelov je tabuľka koeficientov slúžiaca pre stanovenie poradia bez ohľadu na telesnú hmotnosť pretekára. Každému súťažiacemu je daný koeficient podľa jeho telesnej hmotnosti.

1. Zistenie najlepšieho súťažiaceho : násobte dosiahnutý výkon v trojboji príslušným koeficientom pre telesnú hmotnosť daného pretekára. Výsledný faktor je prepočítaným výkonom podľa Reshelovho vzorca .Súťažiaci s najvyšším prepočítaným výkonom je vyhlásený ako najlepší pretekár súťaže.

2. Zistenie najlepšieho súťažiaceho masters: Ako bod 1.,prepočítaný výkon sa násobí podľa veku pretekára /tabuľka GPC MASTERS FORMULA/.Súťažiaci s najvyšším prepočítaným výkonom je vyhlásený ako najlepší pretekár.

3. Zistenie víťaza v súťaži družstiev rôznych hmotnostných kategórii :Spočítate prepočítané výkony všetkých členov družstva. Družstvo s najvyšším prepočítaným výkonom je víťazom súťaže družstiev.

### **RESHELOVÉ KOEFICIENTY**

Vid' tab.

1.GPC MASTERS FORMULA

2.MUŽI od 50 kg - 180 kg

3.ŽENY od 40 kg -119 kg

