



Kapesní přehled pravidel silového trojboje GPC

Kapesní přehled slouží pouze pro rychlé shrnutí vybraných oblastí pravidel silového trojboje (ST). Celý rozsah pravidel je definován v základních dokumentech FČST.

A) Odlišnosti od pravidel IPF, WPC

- 1) Jsou povoleny vícevrstvé dresy.
- 2) Na benchpress jsou povoleny openbacky. Záda však musí být zakrytá. Pro tento případ je pod dres povoleno tričko bez rukávů. Tričko musí mít stejnou barvu, jakou má dres.
- 3) Maximální povolená délka bandáží na kolena je 2,5 m.
- 4) Při benchpressu je povoleno pokládání činky až pod hrudník (na břicho). Osa se však nesmí dotknout opasku!
- 5) POZOR! Dřepy se provádí z monoliftu a po odebrání činky se již nesmí chodit. Důležité především pro soutěžící z IPF, kteří po odebrání činky ze stojanu chodí. Zde je to neplatný pokus. Po posledním výkladu pravidel se pohybem rozumí i srovnáním nohou nebo mírné posunutí do stran. Pokud posunete nohu vpřed, vzad nebo do strany je pokus neplatný!
- 6) Při benchpressu se musí podrážky bot dotýkat podlahy (podložky). Není však nutno, aby to bylo celé chodidlo, stačí špičky. Nohy se však nesmí dotýkat lavičky.
- 7) Při benchpressu může být hlava v libovolné poloze. Tzn. nemusí se dotýkat lavičky a může být zvednutá.

B) Povolená vybavení pro jednotlivé disciplíny

Povolená vybavení pro disciplíny (A – povoleno, N – nepovoleno)

	Dřep		Bench		Mrtvý tah	
	Equip	RAW	Equip	RAW	Equip	RAW
Bandáže na kolena	A	A	A	N	A	N
Bandáže na zápěstí	A	A	A	A	A	N
Bandáže na loket	A	N	N	N	A	N
Opasek	A	A	A	A	A	A

- 1) Podkolenky:
 - Nejsou povinné pro mrtvý tah.
 - Nesmí se dotýkat bandáží na kolenu.
 - Nesmí zakrývat kolena.
- 2) Tričko:
 - Na mrtvý tah nemusí být pod dresem (singletem) tričko.
 - Je povinné na benchpress RAW
 - Tričko by mělo být bavlněné a nesmí být pružné - elastické. Nesmí mít prošívání.

- 3) Chrániče holení z látky nebo plastu:
 - Jsou povoleny na MT.
 - Mohou sahat od kotníku až ke spodní části kolena.
- 4) Opasek:
 - Maximální rozměry opasku – šířka 10 cm, tloušťka 13 mm
 - Opasek nesmí mít v žádném případě doplňující měkké podklady. Pozor na fitness opasky, které mají měkký podklad (výplň).
- 5) Singlet:
 - Je povinný u všech disciplín.
 - Nesmí být dvojitý, elastický a prošívaný.
 - U dřepu a mrtvého tahu Equip jej nahrazuje dres.
- 6) Obuv:
 - Není povoleno soutěžit bez obuvi. Z toho vyplývá, že pro mrtvý tah je nutná obuv.
 - Typ obuvi není předepsán.
- 7) Bandáže:
 - Nejsou povoleny gumové.
- 8) Briefsy:
 - Je přípustné obléci pod dres za podmínky, že jejich délka nepřesáhne délku nohavic dresu. Výška na trupu je libovolná a není omezená.

C) Specifikace vybavení

- 1) **Bandáže na kolena:** Max. délka 2,5 m, max. šířka 8 cm. Maximální délka namotání 30 cm (15 cm pod koleno a 15 cm nad koleno). Nesmí se dotýkat podkolenky ani dresu.
- 2) **Bandáže na zápěstí:** Max. délka 1 m, max. šířka 8 cm. Maximální délka namotání 12 cm (10 cm pod zápěstí a 2 cm nad zápěstí).
- 3) **Bandáže na lokty a náloketníky:** Mohou pokrývat pouze oblast lokte, nesmí sahat od předloktí až k rameni. Náloketníky mohou být z gumového materiálu nebo mohou být elastické. Musí však tvořit jeden kus. Pokud jsou použity bandáže, nesmí být delší než 1 m. Kombinace bandáží a náloketníků není povolena.

D) Přehled povelů pro jednotlivé disciplíny

- 1) **Povely pro dřep** jsou **2**. Když se soutěžící ustálí s činkou na zádech, provede oční kontakt s hlavním rozhodčím a ten následně dá pokyn „Squat - Dřep“. Na tento pokyn soutěžící zahájí dřep. Po dokončení dřepu následuje druhý pokyn „Rack – Odložit“ a po tomto pokynu je možno činku odložit do monoliftu.
- 2) **Povely pro benchpress** jsou **3**. Po odebrání činky ze stojanu drží závodník činku v napnutých pažích a její spuštění zahájí až po povelu rozhodčího „Start“. Po spuštění a zastavení činky na těle závodníka dá rozhodčí povel „Press - Tlak“. Po povelu zahájí závodník tlak činky vzhůru (nesmí se trefit do povelu). Po propnutí rukou odkládá závodník činku až po povelu „Rack - Odložit“.

- 3) **Na mrtvý tah** je pouze **1** povel. Soutěžící zahájí pozved bez povelu. Po narovnání dá rozhodčí povel "Down - Dolů". Po tomto povelu soutěžící odkládá činku. Činka se nesmí pustit a musí být po celou dobu odkládání pod kontrolou.

Dřep	Vizuální signál	Hlasový signál	Kdy
Začátek	Pohyb vztyčené a napřažené paže směrem dolů	Pokyn „Dřep“ (Squat)	Když závodník zaujme zahajovací polohu- stojí vzpřímeně s napnutými koleny a činkou na ramenou
Konec	Pohyb paže směrem vzad (horem nazad)	Pokyn „Odložit“ (Rack)	Když závodník zaujme konečnou polohu - stojí vzpřímeně s napnutými koleny a činkou na ramenou
Tlak v leže	Vizuální signál	Hlasový signál	Kdy
Začátek	Není	Pokyn „Start“	Když závodník odejme činku ze stojanu a drží ji v napnutých pažích nad tělem.
Střed	Není	Pokyn „Tlak“ (Press)	Když činka se činka zastaví na hrudi - těle závodníka.
Konec	Není	Pokyn „Odložit“ (Rack)	Když činka zaujme vodorovnou polohu v propnutých rukách závodníka.
Mrtvý tah	Vizuální signál	Hlasový signál	Kdy
Začátek	Bez signálu	Bez signálu	
Konec	Pohyb vztyčené a napřažené paže směrem dolů	Pokyn „Odložit“ (Down)	Když závodník stojí ve vzpřímené poloze s napnutými koleny a činku svírá v obou rukou, nebo když závodník zastavil pohyb.

Vizuální a hlasový signál se vydává současně, přičemž hlasový signál musí být jasný a hlasitý.

Přístup na pódium	Přístup na pódium je závodníkovi povolen vydáním povelu od hlavního rozhodčího "Činka připravena". Do tohoto povelu se závodník zdržuje v nástupním prostoru.
Limitovaný čas	Každý závodník má 1 minutu na zahájení pokusu. Čas běží od vydání povelu "Činka připravena". Zahájením pokusu se rozumí odebrání činky ze stojanu nebo zvednutí ze země (mrtvý tah). Následné provedení pokusu se již do 1 minuty nepočítá.
Povely a reakce	Závodník vykonává fáze cviku až po povelích rozhodčího (viz. výše). Nesmí se však trefit do povelu (pokus pak nebude platný). Je věcí závodníka, jak dlouho po povelu bude reagovat.
Kontrola vybavení	Rozhodčí má právo zkontrolovat vybavení kteréhokoliv závodníka a pokud je vybavení nepovolené, nebude pokus uznán, případně mu nebude povoleno zahájení pokusu.

Upozornění pro dřep

Po odebrání činky z monoliftu, zahajujete pokus až po povelu "Dřep". Signálem pro rozhodčího, že jste připraveni, je, že se na něj podíváte. Pokud tak neučiníte, vydá rozhodčí povel dle vlastního uvážení, ale může se stát, že vás nechá déle čekat, aby nabyl jistotu, že jste připraveni.

Upozornění pro Benchpress.

Při pokusu je nutné, aby byly palce ruky otočeny kolem osy proti prstům - palcový úchop. Při bezpalcovém úchopu vám nebude povoleno pokus zahájit, popř. nebude pokus uznán.

Upozornění pro mrtvý tah.

Někteří závodníci mají ve zvyku před zahájením pokusu lomcovat (trhat) osou. Nedoporučuji! Závodník si to neuvědomí a přizvedne byť jen jednu stranu a opět položí. „Odlepením“, byť jedné strany, byl pokus zahájen a po spuštění je tedy neplatný.

E) Nahlášení pokusů

- První pokusy všech disciplín se nahlašují při vážení.
- Závodník má povolenu jednu změnu hmotnosti pro první pokus v každé disciplíně. Změna hmotnosti může být směrem dolů i nahoru oproti původně nahlášené hmotnosti. Pokud je závodník členem první skupiny, může k této změně dojít kdykoliv avšak nejpozději do pěti minut před zahájením startu prvního kola dané disciplíny. Závodníci dalších skupin mají stejnou možnost do startu pěti posledních závodníků posledních kol předcházejících skupin v dané disciplíně.
- Závodník musí nahlásit svůj druhý a třetí pokus do 1 minuty po ukončení předcházejícího pokusu. Pokud takto neučiní ve stanoveném intervalu 1 minuty, ztrácí svůj pokus v dalším kole.
- Nahlášené hmotnosti činky pro druhé kolo se nemohou měnit. Rovněž není možno měnit nahlášené hmotnosti činky pro třetí kolo ve dřepu a tlaku na rovné lavici.
- Ve třetím kole mrtvého tahu je povolena změna nahlášené hmotnosti činky za podmínky, že závodník nebyl vyzván k pokusu a není ještě oznámeno, že činka je připravená. Ve druhém pokusu mrtvého tahu má závodník právo udělat jednu změnu, ve třetím pokusu jsou povoleny dvě změny. Změny při třetím pokusu mohou být i v případě, že je závodník vyvolán na pokus, ale ještě nebylo oznámeno, že činka je připravena.

F) Ostatní

1) Rozdíl váhy mezi prvním a druhým pokusem

Mezi prvním a druhým pokusem musí být váhový rozdíl minimálně 5 kg (samozřejmě pokud se váha zvyšuje). Mezi třetím a druhým je libovolný, avšak podle pravidel, to je násobek 2,5 kg, pokud nejde o pokus o rekord. (platí pro muže)

2) Mazací prostředky:

Použití oleje, tuku nebo jiných mazacích prostředků na tělo, dresy nebo jiné části osobní výbavy závodníka je zakázané. Vstřebatelné látky terapeutického charakteru jsou povoleny, ale nesmí být viditelné po dobu pokusu na pódiu. Pudr, křída, mastek a magnézium jsou povoleny. Použití sprejů je povoleno jen na tělo závodníka.

3) Kontrola vybavení:

Na závodech není prováděna před zahájením soutěže žádná oficiální kontrola dresů a osobní výstroje závodníků.

Je na vlastní odpovědnosti každého závodníka, aby nastoupil na pódium upravený tak, aby jeho dres i osobní výbava byly v souladu s pravidly.

Pokud bude mít závodník pochybnosti o správnosti své výstroje a dresu, může nechat v době vážení vykonat jejich kontrolu. Tato kontrola musí být vykonána rozhodčím GPC, ne osobou odpovědnou za vážení. Každá pochybnost o legálnosti vybavení musí být zprostředkována na odpovědné osoby GPC a může být zkontrolována i před závodníkem.

4) Věci osobní výbavy

Věci osobní výbavy, jako například čelenky, náramky, hodinky, šperky a pro ženy věci osobní hygieny jsou povoleny. Čepice, šátky na krk a čelenky, které zakrývají hlavu jako čepice, není povoleno nosit na pódiu.

Hurdálek Libor
President FČST
12. 3. 2017