



Ministerstvo obrany
České republiky



Československá obec legionářská
Jihomoravská jednotka



Rota aktivních záloh plukovníka Františka
Kopuletěho, KVV Brno

Propozice třetího ročníku závodu

CZECH ARMY STRONGMAN

Rota AZ AČR KVV Brno plukovníka Františka Kopuletěho, oddíl silového trojboje Power Břeclav a ČsOL Jihomoravská krajská jednotka Brno pořádají třetí ročník vojenské silové soutěže družstev a jednotlivců „Czech Army Strongman“. Soutěž je prioritně určena pro členy AČR, AZ AČR, členy ČsOL a integrovaného záchranného systému, policie nebo HZS. Po domluvě s pořadateli pro doplnění počtu soutěžících bude umožněn omezeně i start bez příslušnosti k těmto složkám.

Pořadatelé: Ing. Karel Černocho, Bc. Radovan Kaděra, Jiří Dunaj.

Ředitel soutěže a hlavní rozhodčí: Bc. Radovan Kaděra

Pomocní rozhodčí: Členové roty AZ AČR Brno a oddílu Power Břeclav

Zdravotník: rtm. Petr Portl

Termín: 21.4.2012

Lokace: Centrum volného času, Valtice, ulice Celňák 974. V navigaci GPS může být ulice Lipová. Centrum se nachází zhruba 2 km za obcí Valtice- budova bývalé rotu pohraniční stráž.

Časový rozvrh: 9.00- 9.30 Zahájení soutěže, vysvětlení jednotlivých disciplín, 9.30-13.00 soutěž družstev, 13.00- 14.30 soutěž jednotlivců, 14.30- 15.00 sečítání výsledků, 15.00 – 16.00 závěrečné vyhodnocení a předání cen soutěžícím. Po soutěži možnost posezení s kamarády u táboráku, opékání buřtů a jiná zábavná odpočinková činnost.

Soutěže družstev: Tříčlenná družstva soutěží v pěti silových disciplínách, kde se hodnotí zvlášť jednotlivé disciplíny. Výsledky se tedy neustále mění, a až po zhodnocení všech pěti disciplín je možno součtem zjistit, které družstvo je nejlepší a která družstva jej následují.

Disciplíny:

Benchpress družstva – Na činku je naloženo 70 kilogramů, a družstvo musí vytvořit co nejvíce platných benchpress opakování. V časovém limitu 5 minut se mohou libovolně na lavičce střídát a pokusy se sčítají.

Přenášení břemena na danou vzdálenost: Břemeno budou přenášet postupně všichni členové družstva. Přenášet se bude podobně jako u člunkového běhu sem a tam na dráze asi 10m, každá jednotlivá dráha se počítá za bod. Čas je libovolný, počítají se počty drah, než se břemeno dotkne země. Při pádu břemena v půli tratě se tato již nezapočítává. Jednotlivé body všech z družstva se sečítají a dají výsledek celého týmu.



Ministerstvo obrany
České republiky



Československá obec legionářská
Jihomoravská jednotka



Rota aktivních záloh plukovníka Františka
Kopuletyho, KVV Brno

Atlasův kámen: Na zemi je položen kámen, který musí soutěžící přehodit přes 1.5 metru vysokou překážku. Každý soutěžící tak musí učinit třikrát. Čas se opět měří od začátku prvního soutěžícího do konce třetího přehození posledního z družstva.

Vrh koulí: každý soutěžící z družstva postupně vrhá klasickou atletickou koulí. Celkově má tři pokusy, z nichž nejlepší se mu počítá. Součet nejlepších pokusů pak tvoří výsledek týmu.

Tajná disciplína ředitele závodu: Jedna z disciplín bude tajná. Ředitel závodu tuto disciplínu odtajní až při samotném zahajování soutěže. Bude to některá z klasických silových disciplín.

Soutěž jednotlivců:

Mrtvý tah – V soutěži jednotlivců bude jedinou disciplínou Mrtvý tah. Soutěžící má 4 pokusy. Po rozcvičení nahlásí všichni startující hmotnost činky, na které budou začínat svůj první pokus, teprve poté započne samotná soutěž. Mrtvý tah bude hodnocen dle platných soutěžních pravidel silového trojboje. Jedinou výjimkou zde je, že bude povoleno provádět pokusy i bez speciálních soutěžních dresů, tedy ve sportovním úboru (teplácích). Soutěž jednotlivců bude rozdělena do váhových kategorií do 90 kg, do 110 kg, nad 110 kg a veteráni nad 40 let, tato kategorie však bude bez rozdílu Tělesné váhy jednotlivých soutěžících (bude spočítána koeficientem). Ze všech kategorií se potom vyhodnotí výpočtem koeficientu absolutní vítěz.

Vrh koulí: Klasická atletická disciplína kde má každý soutěžící tři pokusy, z nichž nejlepší se započítává jako výsledek.

Povolené vybavení: V průběhu celé soutěže je povoleno používání speciálních pomůcek, jako jsou opasky, bandáže na lokty, zápěstí i kolena, magnézium. Je povoleno i použití rukavic v soutěži družstev. V disciplíně jednotlivců rukavice nejsou povoleny, naopak je povolen soutěžní dres pro mrtvý tah. Dále je v soutěži jednotlivců zakázáno použití háků na zápěstí. Tzv. „trhaček“.

Startovné: V soutěži družstev bude každé družstvo platit při zápisu 450 Kč startovné. Při startu v soutěži jednotlivců za každou z nich potom každý startující zaplatí startovné ve výši 150 Kč.

Strava: Nebude zajištěna. Všichni soutěžící si prosím zajistěte stravu na celý den. Pitný režim bude zajištěn.

Ceny: První tři družstva, první tři z každé kategorie jednotlivců a absolutní vítěz jednotlivců obdrží věcné ceny. Všichni účastníci obdrží diplomy. Dále všichni účastníci soutěže obdrží pamětní odznak celé akce, včetně přidělovacího dekretu.

Přihlášky: Posílejte elektronickou poštou nejpozději do 10. 4. 2011 na emailovou adresu jdunaj@centrum.cz



Ministerstvo obrany
České republiky



Československá obec legionářská
Jihomoravská jednotka



Rota aktivních záloh plukovníka Františka
Kopeletého, KVV Brno

*Co se soutěže jednotlivců týká, je potřeba u každého závodníka uvádět hodnost, datum narození.
**U celého družstva pak příslušnost k jednotce.

U soutěže jednotlivců je potřeba uvést nejen hodnost a datum narození, ale i přibližnou tělesnou váhu.

VZOR PŘIHLÁŠKY:

Soutěž Jednotlivci:

Příhláška- Jméno a příjmení:

Datum narození:

***Hodnost:** ***Útvar:**/.....

Telefon: **Mail:**

Přibližná váha v kg:.....

Ubytování:

Příhláška Družstva:

Název družstva:.....

****Příslušnost k jednotce:**

Kontaktní osoba:

Telefon: **Mail:**

Jméno	příjmení	Poznámka
		Vedoucí družstva

V Brně dne: 1. 2. 2012

Radovan Kaděra
Jiří Dunaj
Karel Černocho