



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE



SPECIFIKACE OSOBNÍHO VYBAVENÍ NA SOUTĚŽÍCH BEZ PODPŮRNÉHO VYBAVENÍ („RAW“)

PLATNOST OD 1. LEDNA 2013



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

OSOBNÍ VYBAVENÍ

Soutěže bez podpůrného vybavení („RAW“)

Dres (nepodpůrný)

Soutěžící musí mít na sobě dres, který musí být jednodílný, vyrobený z jedné vrstvy pružného materiálu. Dres nesmí být zbytečně volný. Během pokusu musí mít soutěžící nasazená ramínka.

- Může mít jakoukoliv barvu/barvy.
- Na dresu může být vyobrazeno logo nebo znak národní federace nebo sponzora soutěžícího (viz Pravidla silového trojboje, ustanovení o logách sponzorů) nebo jméno soutěžícího.
- V rozkroku může být dres tvořen dvěma vrstvami materiálu o rozměru maximálně 12 x 24 cm.
- Dres musí mít nohavičky, jejichž minimální délka nesmí být menší než 3 cm a maximální délka nesmí přesahovat 25 cm od středu rozkroku. Délka se měří od nejvyššího bodu švu rozkroku dolů po vnitřní straně nohavičky.
- Jakékoliv úpravy oproti továrnímu zpracování činí dres pro soutěž nepřijatelným. Dres může být používán jen v podobě v jaké byl zakoupen od výrobce.

Tričko

Při dřepu a při benchpressu musí být pod dresem oblečeno běžné tričko vyrobené z bavlny, polyesteru nebo směsi bavlny a polyesteru. Při mrtvém tahu muži tričko mít nemusí, ženy musí mít tričko pod dresem oblečeno při všech třech disciplínách.

- Tričko může být jakékoliv barvy/barev a může to být oficiální tričko té soutěže, na které soutěžící právě vystupuje.
- Na tričku smí být vyobrazeno logo nebo znak země, národní nebo regionální federace nebo sponzora (viz Pravidla silového trojboje, ustanovení o logách sponzorů).
- Rukávy musí sahat pod úroveň deltového svalu, ale nesmí být delší než po loket. Na soutěžích IPF není dovoleno si vyhrnovat rukávy až k deltovému svalu. Tričko nesmí být oblečeno naruby.

Spodky

Soutěžící musí mít pod dresem oblečeny standardní slipy nebo spodní kalhotky (ne boxerky) vyrobené z jakékoliv směsi bavlny, nylonu nebo polyesteru. Ženy mohou používat klasickou nebo sportovní podprsenku. Používání podpůrného spodního prádla není na soutěžích IPF povoleno.

Ponožky

Soutěžící smí nosit ponožky.

- Mohou mít jakoukoliv barvu/barvy a mohou nést logo výrobce.
- Musí být takové délky, aby se nedotýkaly nákoleníků, jestliže je soutěžící používá.
- Punčocháče nebo punčochy v délce nad kolena jsou přísně zakázány. Při mrtvém tahu musí být používány podkolenky, chránící pokožku holení před zraněním.
- Pod podkolenky mohou být vloženy tenké chrániče holení.

Opasek

Soutěžící mohou nosit opasek. Je-li opasek použit, musí být upevněn přes dres.

- Hlavní část opasku musí být vyrobena z kůže, z jedno či vícenásobně laminovaného vinylu (lepeného nebo sešíváného) nebo podobného nepružného materiálu.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (b) Nesmí mít výztuže, vycpávky nebo zpevnění z jakéhokoliv materiálu ani na povrchu, ani uvnitř.
- (c) Opasek má sponu s jedním nebo dvěma hroty, nebo může mít sponu rychloupínacího (pákového) typu. Spona musí být upevněna na jednom konci opasku pomocí cvočků nebo švů.
- (d) K opasku musí být v blízkosti spony připevněno pomocí cvočků nebo švů kožené nebo vinylové poutko.
- (e) Opasek může nést jméno soutěžícího, jeho národnosti, státu nebo klubu.

Rozměry:

- 1. Maximální šířka opasku činí 10 cm.
- 2. Maximální tloušťka po hlavní délce opasku činí 13 mm.
- 3. Vnitřní šířka spony smí být maximálně 11 cm.
- 4. Vnější šířka spony smí být maximálně 13 cm.
- 5. Poutko smí být široké maximálně 5 cm.
- 6. Vzdálenost mezi koncem opasku a vzdálenějším koncem poutka smí být maximálně 25 cm.

Obuv

Soutěžící musí mít obuty boty.

- (a) Při soutěžích v silovém trojboji smí být použita pouze sportovní obuv určená pro halové sporty. Za lifterské boty se považuje speciální sportovní obuv, vzpěračská obuv, powerlifterská obuv a lehké gymnastické cvičky pro mrtvý tah.
- (b) Podrážka musí být plochá, bez výstupků a jiných nerovností, není povoleno provádět jakékoliv úpravy oproti standardnímu vzoru obuvi. Podrážka obuvi nesmí v žádném místě být vyšší než 5 cm.
- (c) Vnitřní vložka, která není součástí výroby obuvi, může být silná maximálně 1 cm.

Bandáže

Zápěstí

- 1. Mohou se používat bandáže na zápěstí uvedené na seznamu povoleného vybavení IPF.
- 2. Mohou se používat obyčejné komerční návlékové bandáže – potítka, o maximální šířce 12 cm. Kombinace potítek a bandáží není povolena.
- 3. Bandáž kolem zápěstí nesmí sahat víc než 10 cm nad a 2 cm pod střed zápěstního kloubu a nesmí být v namotaném stavu širší než 12 cm.

Kolena

Technickou komisí IPF byly schváleny tyto neoprenové bandáže na kolena:

- 1. Titan
- 2. Metal
- 3. Rehband

Provedení neoprenových bandáží na kolena:

- (a) Bandáže musí být navlékací a nesmějí mít jakýkoliv utahovací mechanismus, např. šňůrky, suché zipy apod.
- (b) Maximální délka 30 cm, maximální tloušťka 7 mm.
- (c) Bandáž nesmí sahat víc než 15 cm nad nebo 15 cm pod střed kolenního kloubu.
- (d) Bandáže se nesmějí dotýkat ponožek nebo dresu.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Palce

Na palcích se smí použít dvě vrstvy náplasti, a to kolem palce, nikoliv přes jeho špičku

Kontrola osobního vybavení

Před soutěží nebude probíhat kontrola osobního vybavení, ale technický kontrolor (delegát) bude pečlivě kontrolovat všechny součásti výstroje soutěžícího před jeho nástupem na závodišť.

Pokud dojde ke zjištění, že soutěžící má oblečeno nebo používá vybavení, které je v rozporu s pravidly, může to vést k diskvalifikaci soutěžícího.

Všechno používané vybavení musí být čisté a nesmí být poškozené.

Předměty jako hodinky, šperky a chrániče na zuby mohou být používány.

Dodržování pravidel bude přísně kontrolováno.

Vydal:

Český svaz silového trojboje, leden 2013

<http://powerlifting.cstv.cz>

Překlad a jazyková úprava:

Ing. Eliška Vacková

Odborné zpracování:

Miroslav Vacek

Zpracováno dle:

The IPF Technical Rules Book 2012