

Ústav telesnej výchovy a športu a TJ Slávia UVLF  
v Košiciach organizuje

5. ročník silovej súťaže

# IRON MAN

( ŽELEZNÝ MUŽ )

pre študentov, doktorandov i zamestnancov

KDE: Posilňovňa v telocvični na Podhradovej ulici

KEDY: 27.4.2016 (streda) o 18,00 h

## SÚŤAŽNÉ DISCIPLÍNY:

1. Opakované zhyby na hrazde nadhmatom.
2. Skok odrazom znožmo z miesta.
3. Opakované tlaky s činkou (75% hmotnosti pretekára) na vodorovnej lavičke.
4. Opakovaný sed-l'ah za minútu.



**Prihlášky** : na hodinách TV u PaedDr.Gajdošovej, alebo e-mail:  
[gajdosova@uvlf.sk](mailto:gajdosova@uvlf.sk)

TEŠÍME SA NA VŠETKÝCH SILNÝCH MUŽOV ☺

# ŽELEZNÝ MUŽ (IRON MAN)

Metodika vykonávania súťažných disciplín

## 1. Opakované zhyby na hrazde nadhmatom

- Úchop hrazdy je nadhmatom. Pri zhybe musí pretekár mať bradu nad úrovňou osi hrazdy. Pri zvisu musí mať pretekár vystreté paže. Pri cvičení sú nohy prekrížené.
- Nepripustné sú pohyby nohami či trupom.
- Dopomoc pretekárovi možno poskytnúť iba pri výskoku do zvisu.
- Pri nepripustných pohyboch hlavne nohami, môže ich rozhodca predpažením stabilizovať.
- V každej krajnej polohe môže pretekár vydržať, nie však dlhšie ako sekundu.
- Hlavný rozhodca nahlas počíta zhyby, chybné zhyby sa nepočítajú. Pri treťom upozornení na tú istú chybu hlavný rozhodca ukončí cvičenie.

## 2. Skok odrazom znožmo z miesta

- Pretekár stojí špičkami nôh pred odrazovou čiarou, obe nohy sa pevne dotýkajú podlahy. Pokus o skok treba vykonať odrazom obidvoch nôh naraz a pretekár nesmie prešliapnúť odrazovú čiaru.
- Výkon sa hodnotí s presnosťou 1 cm. Zaznamenáva sa posledné miesto dotyku spôsobené ktoroukoľvek časťou tela.
- Každý pretekár má k dispozícii 3 pokusy, započítava sa najlepší pokus.

## 3. Opakované tlaky s činkou (75% hmotnosti pretekára) na vodorovnej lavičke

- Cvičenie sa vykonáva s nakladacou činkou s hmotnosťou 75% hmotnosti pretekára.
- Činka sa drží nadhmatom.
- Na povel rozhodcu „teraz“ pretekár začína cvičenie. Za jeden pokus sa počíta pohyb činky dole k prsiam a hore do vystretých paží.
- V krajných polohách cvičenie nemožno prerušiť na viac ako 1 sekundu. Pri dlhšom prerušení sa nasledujúci pokus nepočíta.

### Pokus je neplatný

- ak nie sú paže v hornej polohe
- ak je pohyb činky od hrudníka prerušovaný poklesom alebo prestávkami alebo dotláčaním jednej paže
- ak nadvihne pretekár panvu od lavičky
- ak dôjde k stočeniu tela na lavičke
- ak pohne pretekár na zemi nohou
- ak sa žrd' činky nedotkne hrudníka
- ak pretekár odráža činku od hrudníka

## 4. Opakovaný sed – ľah s rotáciou

- Poloha je ľah na chrbte s mierne pokrčenými nohami v kolenách, špičky nôh sú zachytené pod ribstolom. Ruky sú za hlavou. Pri vykonávaní tohto cviku sedacie svaly nesmú opustiť žinenku. Ruky musia byť stále za hlavou. Pri jednotlivých opakovaníach sa pretekár vytáča v drieku a dotýka sa ľavým lakt'om pravého kolena a opačne.
- Cvičenie sa začína na povel „teraz“ a končí povelom „stop“.
- Rozhodca upozorňuje pretekára na chyby, po treťom napomenutí na tú istú chybu rozhodca ukončí pokus.
- Počítajú sa len správne pokusy pred núteným ukončením