**Soutěžní disciplíny - SILÁCKÁ LITOVEL 2019 ŽENY – 3 členná družstva**

**1 disciplína – SHYBY NA HRAZDĚ**

Shyby provádí soutěžící na hrazdě s vlastní vahou.  Libovolný úchop. Při uchycení soutěžícího a zajištění brady nad hrazdou je možnost pomoct ostatních členů z týmu. Zavěšení, brada nad hrazdou. Počítá se čas výdrže při zavěšení, nutné mít neustále bradu nad hrazdou.

**2. disciplína - PŘEMISŤOVÁNÍ  BŘEMENE**

Přemisťování břemene na čas po pevné vytyčené trase. Družstvo startuje z jedné strany kde je časomíra na druhou stranu trasy, kde jsou břemena různých velikostí a hmotností. Úkolem družstva je v co nejkratším časovém limitu přenést všechna břemena. Břemena může nést i několik závodníků současně. Po celou dobu přemisťování nesmí závodníci břemeno upustit, položit či jinak se dotknout podlahy. V opačném případě se za každý dotek přičítá 10 trestných sekund. Taktika a strategie přenosu je plně na uvážení družstva.

**3. disciplína – VZPĚRAČSKÝ NADHOZ**

Započítává se počet úplných zvednutí velké činky o hmotnosti 20 kg. Činka se zvedne oběma rukama ze země do pasu. Soutěžící stojí vzpřímený a zapojit se může jakkoli celé tělo. Na pokyn rozhodčího začne ve stanoveném časovém limitu jedné minuty zvedat činku na hrudník a potom nad hlavu do napnutých paží a zpět. Po dobu výkonu nesmí soutěžící položit činku na zem. Jakmile položí činku na zem nebo mu upadne, soutěž pro něho končí.  Počítá se počet opakování za 1 minutu.

**Přestávka**

**4. disciplína - SKOK DALEKÝ Z MÍSTA**

Soutěžící skáče snožmo – oběma nohama zaráz, každý má pouze jeden skok. Měří se celková délka skoku všech 3 soutěžících, od odrazové čáry prvního po poslední dotek paty posledního po doskoku.

**5. disciplína - HOD MEDICINBALEM PŘES HRAZDU**

Disciplína se provádí ve dvojici závodníků ze stejného družstva.  Každý stojí na opačné straně hrazdy. Po dobu  jedné minuty si oba závodníci střídavě přehazují medicinbal  o hmotnosti 5 kg přes hrazdu libovolným způsobem. Podmínkou je, že druhý závodník musí přehazovaný medicinbal chytit, jinak se přehoz nezapočítává.  Každé družstvo má 3 soutěžící. Této soutěže se zúčastní pouze 2 soutěžící. Hází se 1 minutu.

**6. disciplína - BENCH PRESS NA ROVNÉ LAVICI S VELKOU ČINKOU**

Soutěžící provádí soupažný tlak v lehu na rovné lavici s velkou činkou. Tlak se provádí z napnutých paží do úplného doteku hrudníku. Je zakázáno odrážet osu činky od hrudníku. Pánev musí zůstat na lavici.  Šířka úchopu podle uvážení soutěžícího, širší než šířka ramen. Započítává se každý úplně a regulérně provedený soupažný tlak. Hmotnost činky je 30 kg.