

# ČERTOVSKÝ TROJBOJ 2018



**Kdy:** sobota **15. 12. 2018 v 16:00**  
(warm up: hala nebo umělka, 15:00 fotbálek, basketbal,..)  
**Kde:** posilovna TJ Jiskra Litomyšl

**Afterparty:** vyhlášení vítězů a posezení v nejbližším možném lokálu, příp. regenerace v plaveckém bazénu

**Disciplíny:** bench press, deadlift (mrtvý tah), biceps

## Stručná pravidla:

- 1) Soutěžní pokusy jsou 3 pro každou disciplínu. Pokus do soutěže se hlásí předem, stačí těsně před aktuálním výkonem.
- 2) Počet nesoutěžních pokusů je neomezený!
- 3) Výkon převeden na body dle tabulek a váhy závodníka.