

ČERTOVSKÝ TROJBOJ 2019



Kdy: neděle **22. 12. 2019** 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.