

# PŘEBOR SPŠ V BENČI JEDNOTLIVCŮ 12/2016

## MAXIMÁLKA

P.Č.	JMÉNO/ TRÍDA	VÝKON
1.	<b>VERNER 4.C</b>	<b>131 kg</b>
2.	CVIČEK 2. C	111
3.	SZCZEPANSKI 1.D	108,5
4.-5.	PECHA 2. C	106
4.-5.	SALAMON 2. C	106
6.	RYŠKA 2.C	96
7.	ŠTENCEL 3. D	96
8.	BARTEČEK 1. E	91
9.-10.	LUKÁŠ 3.D	88,5
9.-10.	LAMBERT 3. D	88,5
11.	ULMANN 2. C	82
12.	VAŠINA 2. A	81
13.	KUČERA 3.D	81
14.	DOSTÁL 1. C	78,5
15.	ŠPIL 3. D	76
16.	MÜLER 1. C	71
17.	VAVREČKA 2. A	71
18.	ROBENEK 3. D	71



VERNER 131 kg



CVIČEK 111 kg

Dne 19. 12. 2016

Zpracoval: J. Andrejko

TŘÍDA	JMÉNO	BENCHPRESS					DŘEP					MRTVÝ TAH					CELKEM	POŘADÍ
		POKUSY				MAX.	POKUSY				MAX.	POKUSY				MAX.		
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4			
2.C	SALAMON	87	96	101	106	106	120	130	140	150	150	150	170	180	190	180	436	1.
1.E	BARTEČEK	71	81	86	91	91	120	130	140	150	150	160	170	180	190	190	431	2.
1.D	SZCZEPANSKI	81	91	96	108,5	108,5	100	110	120	130	130	145	155			155	393,5	3.
2.C	RYŠKA	77	82	87	96	96	90	100	106	110	110	110	120	140	150	150	356	4.
2.C	PECHA	82	87	96	106	106	90	100			100	110	130	150		130	336	5.
2.C	ULMANN	77	82			82	95	100	106	106	100	110	120	130	135	130	312	6.
1.C	KRČMÁŘ	71	76	81	86	86	71	81	92	96	96	71	81	101	111	111	293	7.
1.C	HEŘMÁNEK	61	71	71	71	61	71	81	92		92	81	101	121	135	121	274	8.
2.C	CVIČEK	87	97	106	111	111					0	90	130	150		150	261	9.

Součástí letošního přeboru SPŠ byla nová disciplína powerlifting (silový trojboj), který se skládá ze silových disciplín benč, dřep a mrtvý tah. První dva borci v pořadí dělají závodně vzpírání za oddíl v Bohumíně a mají k těmto silovým disciplínám hodně blízko. V posledních pokusech soutěže bylo velmi zajímavé sledovat jejich zdravou vzájemnou rivalitu, "kdo z koho". Pro mne je potěšitelné, že celé startovní pole tvořili žáci prvních a druhých ročníků.

Doufám, že stanovením základního školního rekordu v silovém trojboji (431 kg), se tato disciplína stane nedílnou součástí školního přeboru v benči, který letos zaznamenal již 8. ročník.

Další kolo soutěže nás čeká v druhém pololetí v dubnu 2017.

Dne 20. 12. 2016

Zpracoval: J. Andrejko



# MEZITŘÍDNÍ SOUTĚŽ V TLAKU DRUŽSTEV- PROSINEC 2016

Třída	JMÉNO	POKUSY				Max.	Σ kg
		1	2	3	4		
2. C	Ulmann	77	82	-	-	82	501
	Ryška	77	82	87	96	96	
	Pecha	87	96	101	106	106	
	Salamon	87	90	101	106	106	
	Cviček	87	97	106	111	111	
1. C	Müller	61	66	67	71	71	365.5
	Heřmánek	61	-	-	-	61	
	Hanus	61	66	71	71	66	
	Dostál	61	71	76	78.5	78.5	
	Krčmář	71	76	81	86	86	
2. A	Vavrečka	61	66	71	-	71	345
	Pupík	61	-	-	-	61	
	Vašina	71	81	-	-	81	
	Síkora	61	66	-	-	66	
	Mikulec	61	66	-	-	66	
3. D	Štencel	91	96	-	-	96	431
	Lukáš	81	86	88.5	-	88.5	
	Lambert	78.5	83.5	86	88.5	88.5	
	Kučera	71	-	76	81	81	
	Špil	68.5	71	73.5	76	76	
	Robenek	51	61	68.5	71	71	



Soutěže družstev v běhči se zúčastnila pouze 4 družstva. Velmi solidním výkonem 501 kg vyhrála 2. C. Pokud tito kluci vydrží ve svém tréninkovém nasazení, které je provází od 1. ročníku, mohli by překonat školní rekord z roku 2011. Všem žákům, kteří našli chuť se poměřit se svými vrstevníky, děkuji za účast v této tradiční disciplíně.