Silový trojboj a powerlifting

Silový trojboj vznikol v 60. rokoch 20. storočia. Už v roku 1964 sa v USA konali prvé neoficiálne majstrovstvá v tejto disciplíne. O rok neskôr sa konal prvý národný šampionát na rovnakom území. V roku 1966 sa potom konal prvý šampionát vo Veľkej Británii. V roku 1968 sa národný šampionát konal v Nórsku. Prvé neoficiálne majstrovstvá sveta sa odohrali v Amerike v roku 1970. Oficiálne sa potom uskutočnili o tri roky neskôr. V súčasnej dobe je silový trojboj súčasťou svetových hier pre neolympijské športy. Tie sa konajú každé štyri roky. **Pretekajú muži aj ženy od veku 14 rokov.**

Už názov napovedá, že siláci v trojboji bojujú v troch rôznych disciplínach. Silovému trojboju tiež hovoríme powerlifting. Tento šport sa podobá vzpieraniu. Na každú disciplínu má silák tri pokusy. Športovec, ktorý venuje silovému trojboju, sa nazýva lifter alebo powerlifter. Súťažiaci súťažia vo svojej váhovej kategórii. Najprv sa súťaží v drepe, potom v bench presse a nakoniec v mŕtvom ťahu.

1. Squat - Zdvih začína vzpriameným postojom a tyčou zaťaženou závažím, ktorá sa nachádza na ramenách športovcov. Drep začne na povel rozhodcu.
2. Bench press - Zdvíhač je chrbtom opretý o lavicu a dvíha tyč so závažím na dĺžku paže. Na povel rozhodcu potom spustí tyč k hrudi, kde musí byť nehybne držaná, pokiaľ nedá rozhodca ďalší povel. Potom lifter tlačí závažie hore, kým nie sú paže rovné a lakte zaistené.
3. Mŕtvy ťah **-** Kráľ silových disciplín. V mŕtvom ťahu športovec uchopí zaťaženú tyč, ktorá je na podlahe plošiny. Lifter zdvihne závažie z podlahy a zaujme vzpriamenú pozíciu. Na príkaz rozhodcu tyč vráti na podlahu.

(Zdroj: https://www.valknut.sk/blog/strongman--silovy-trojboj-a-powerlifting - upravené)

1. Ktorá z uvedených informácií nevyplýva z textu?

a) Prvé oficiálne majstrovstvá sveta sa uskutočnili v roku 1973.

b) V silovom trojboji sa súťaží na olympijských hrách každé štyri roky.

c) Poslednou disciplínou v silovom trojboji je mŕtvy ťah.

d) Súťažiaci sú rozdelení do kategórií podľa váhy.

2. Číslovky z prvej vety napíš slovom: _____ _____

3. Akým slovotvorným postupom vzniklo slovo trojboj?

a) skladaním b) zložením c) spájaním d) odvodzovaním

4. Ktoré tvrdenie o silovom trojboji je pravdivé?

a) Prvý národný šampionát sa konal vo Veľkej Británii.

b) Súťažiť môžu len muži od 14 rokov.

c) Pri bench presse sa môže tyč hýbať, pokiaľ rozhodca nevydá ďalší pokyn.

d) Iný používaný názov pre tento šport je powerlifting.

5. V ktorej z týchto viet sa nachádza nezhodný prívlastok?

a) Tento šport sa podobá vzpieraniu.

b) Drep začne na povel rozhodcu.

c) Súťažiaci súťažia vo svojej váhovej kategórii.

d) Tie sa konajú každé štyri roky.

6. Vyškrtni slovo, ktoré má iný počet slabík než ostatné:

šampionát - kategória - disciplína - Británia - odohrali

7. Z druhého odseku vypíš dve slová so slabikotvornou spoluhláskou:

_____ _____

8. Zvýraznená veta je:

a) dvojčlenná úplná rozvitá

b) dvojčlenná úplná s viacnásobným vetným členom

c) jednočlenná slovesná holá

d) jednočlenná slovesná rozvitá

9. Miesto konania neoficiálnych majstrovstiev v roku 1964 napíš celým názvom:

_____

10. Z podčiarknutej vety vypíš prisudzovací sklad: _____

Silový trojboj a powerlifting - riešenie

Silový trojboj vznikol v 60. rokoch 20. storočia. Už v roku 1964 sa v USA konali prvé neoficiálne majstrovstvá v tejto disciplíne. O rok neskôr sa konal prvý národný šampionát na rovnakom území. V roku 1966 sa potom konal prvý šampionát vo Veľkej Británii. V roku 1968 sa národný šampionát konal v Nórsku. Prvé neoficiálne majstrovstvá sveta sa odohrali v Amerike v roku 1970. Oficiálne sa potom uskutočnili o tri roky neskôr. V súčasnej dobe je silový trojboj súčasťou svetových hier pre neolympijské športy. Tie sa konajú každé štyri roky. **Pretekajú muži aj ženy od veku 14 rokov.**

Už názov napovedá, že siláci v trojboji bojujú v troch rôznych disciplínach. Silovému trojboju tiež hovoríme powerlifting. Tento šport sa podobá vzpieraniu. Na každú disciplínu má silák tri pokusy. Športovec, ktorý venuje silovému trojboju, sa nazýva lifter alebo powerlifter. Súťažiaci súťažia vo svojej váhovej kategórii. Najprv sa súťaží v drepe, potom v bench presse a nakoniec v mŕtvom ťahu.

1. Squat - Zdvih začína vzpriameným postojom a tyčou zaťaženou závažím, ktorá sa nachádza na ramenách športovcov. Drep začne na povel rozhodcu.
2. Bench press - Zdvíhač je chrbtom opretý o lavicu a dvíha tyč so závažím na dĺžku paže. Na povel rozhodcu potom spustí tyč k hrudi, kde musí byť nehybne držaná, pokiaľ nedá rozhodca ďalší povel. Potom lifter tlačí závažie hore, kým nie sú paže rovné a lakte zaistené.
3. Mŕtvy ťah - Kráľ silových disciplín. V mŕtvom ťahu športovec uchopí zaťaženú tyč, ktorá je na podlahe plošiny. Lifter zdvihne závažie z podlahy a zaujme vzpriamenú pozíciu. Na príkaz rozhodcu tyč vráti na podlahu.

(Zdroj: https://www.valknut.sk/blog/strongman--silovy-trojboj-a-powerlifting - upravené)

1. Ktorá z uvedených informácií nevyplýva z textu?

a) Prvé oficiálne majstrovstvá sveta sa uskutočnili v roku 1973.

b) V silovom trojboji sa súťaží na olympijských hrách každé štyri roky.

c) Poslednou disciplínou v silovom trojboji je mŕtvy ťah.

d) Súťažiaci sú rozdelení do kategórií podľa váhy.

2. Číslovky z prvej vety napíš slovom: ___šesťdesiatych____ ___dvadsiateho_____

3. Akým slovotvorným postupom vzniklo slovo trojboj?

a) skladaním b) zložením c) spájaním d) odvodzovaním

4. Ktoré tvrdenie o silovom trojboji je pravdivé?

a) Prvý národný šampionát sa konal vo Veľkej Británii.

b) Súťažiť môžu len muži od 14 rokov.

c) Pri bench presse sa môže tyč hýbať, pokiaľ rozhodca nevydá ďalší pokyn.

d) Iný používaný názov pre tento šport je powerlifting.

5. V ktorej z týchto viet sa nachádza nezhodný prívlastok?

a) Tento šport sa podobá vzpieraniu.

b) Drep začne na povel rozhodcu.

c) Súťažiaci súťažia vo svojej váhovej kategórii.

d) Tie sa konajú každé štyri roky.

6. Vyškrtni slovo, ktoré má iný počet slabík než ostatné:

šampionát - **kategória** - disciplína - Británia - odohrali

7. Z druhého odseku vypíš dve slová so slabikotvornou spoluhláskou:

___**najprv**_____ _____**mŕtvom**_____

8. Zvýraznená veta je:

a) dvojčlenná úplná rozvitá

b) dvojčlenná úplná s viacnásobným vetným členom

c) jednočlenná slovesná holá

d) jednočlenná slovesná rozvitá

9. Miesto konania neoficiálnych majstrovstiev v roku 1964 napíš celým názvom:

___**Spojené štáty americké**_____

10. Z podčiarknutej vety vypíš prisudzovací sklad: __trojboj je súčasťou_____