**Návrh systému soutěží ve vzpírání jednotlivců od roku 2021 do roku 2024**

**1. Mistrovství ČR mladších žáků**

***Věková kategorie:*** žáci (žákyně) 10 - 12 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** žákovský čtyřboj - trojskok snožmo z místa, hod medicinbalem přes hlavu o hmotnosti 2 kg do tělesné hmotnosti 44 kg, o hmotnosti 3 kg do tělesné hmotnosti 67 kg, o hmotnosti 4 kg nad hmotnost 67 kg), trh

a nadhoz soupažný

***Hodnocení:*** délka trojskoku a délka hodu se dělí dvaceti a výsledek dává počet bodů, měří se s přesností na 10 cm (př.: výkon 500 cm = 25 bodu); v trhu a nadhozu odpovídají navzpírané kilogramy počtu bodů

součet bodů z jednotlivých disciplín = výsledek žákovského čtyřboje

***Účast:*** dle výběru asi 50 závodníků

***Poznámka:*** žáci (žákyně) musí mít platnou lékařskou prohlídku

**2. Mistrovství ČR starších žáků**

***Věková kategorie:*** žáci 13 - 15 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru asi 40 závodníků

***Poznámka:***  žáci musí mít platnou lékařskou prohlídku

**3. Mistrovství ČR juniorů do 17 let**

***Věková kategorie:*** junioři 13 - 17 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru asi 40 závodníků

***Poznámka:***  závodníci musí mít platnou lékařskou prohlídku

**4. Mistrovství ČR juniorů do 20 let**

***Věková kategorie:*** junioři 15 - 20 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru asi 40 závodníků

***Poznámka:*** závodníci musí mít platnou lékařskou prohlídku

**5. Mistrovství ČR juniorů do 23 let**

***Věková kategorie:*** junioři 15 - 23 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru asi 40 závodníků

***Poznámka:*** závodníci musí mít platnou lékařskou prohlídku

**6. Mistrovství ČR mužů**

***Věková kategorie:*** muži 15 let a starší

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru asi 50 závodníků

***Poznámka:*** závodníci musí mít platnou lékařskou prohlídku

**7. Mistrovství ČR starších žákyň**

***Věková kategorie:*** žákyně 13 - 15 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru asi 10 závodnic

***Poznámka:***  žákyně musí mít platnou lékařskou prohlídku

**8. Mistrovství ČR juniorek do 17 let**

***Věková kategorie:*** juniorky 13 - 17 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru 20 závodnic

***Poznámka:*** juniorky musí mít platnou lékařskou prohlídku

**9. Mistrovství ČR juniorek do 20 let**

***Věková kategorie:*** juniorky 15 - 20 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru 20závodnic

***Poznámka:*** závodnice musí mít platnou lékařskou prohlídku

**10. Mistrovství ČR juniorek do 23 let**

***Věková kategorie:*** juniorky 15 - 23 let

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru 20závodnic

***Poznámka:*** závodnice musí mít platnou lékařskou prohlídku

**10. Mistrovství ČR žen**

***Věková kategorie:*** ženy 15 let a starší

***Způsob uspořádání:*** dle hmotnostních kategorií, časové uspořádání 1 den

***Disciplíny:*** dvojboj

***Účast:*** dle výběru 40 závodnic

***Poznámka:*** závodnice musí mít platnou lékařskou prohlídku

dne 12.1.2020 Zpracoval: Daniel Kolář, předseda SK ČSV