

23-24 listopada 2013 roku w Mińsku Mazowieckim odbyły się **Mistrzostwa Polski w Trójboju Siłowym** , podczas których uczeń klasy 2d **Jonasz Pługowski zajął: pierwsze miejsce** w kategorii do lat 18, trzecie miejsce w kategorii do lat 20 i czwarte miejsce do lat 23. Jonasz startowal w kategorii wagowej 105 kg, a uzyskał łączny wynik 567, 5 kg

Trójbój siłowy składa sie z trzech konkurencji. Pierwsza z nich to przysiad ze sztangą umieszczoną na plecach.

Zawodnik na komendę ,, siad " musi wykonać głęboki przysiad i się wyprostować. W czasie wykonywania przysiadu nie wolno oderwac nóg od podłoża. Kolejnym zadaniem jest wyciskanie leżąc. Zawodnik musi opuścić sztangę na klatkę i czekać na komendę ,, góra". Wtedy wyciska sztangę do wyprostowania rąk. Ostatnią konkurencją jest martwy ciąg, czyli podnoszenie sztangi do wyprostowania ciała i czekanie na komendę ,, opuść ".

Jonaszowi gratulujemy sukcesów i życzymy mu, aby w następnych zawodach również stanął na podium.


JUNIORÓW
Mistrzostwa Polski
2
1
3