

Záchranáři ZZS MSK uspěli v silovém závodu

6.10.2023 - | Zdravotnická záchranná služba Moravskoslezského kraje

V ostravském Trojhalí se v uplynulých dnech konal třetí ročník závodu Defenders strongman games.

V jeho rámci se letos poprvé organizoval také silový závod pro pracovníky integrovaného záchranného systému. Ve společné hmotnostní kategorii soutěžilo celkem sedm účastníků. Spolu se dvěma pracovníky ZZS MSK, záchranáři Tomášem Grzywačem a Jiřím Šigutem, měřili své síly čtyři hasiči a voják.

Účastníci se utkali ve čtyřech disciplínách: první byla "axle", tedy zvedání široké tyče s kotouči o hmotnosti 80kg ze země nad hlavu, přičemž cílem bylo za minutu udělat co nejvíce opakování. Druhá disciplína byl mrtvý tah s osou osazenou koly z kamionu, začínalo se na 200 kg a stoupalo se po 10kg nahoru. Třetí disciplína byly shyby s 10kg závažím s cílem maximálního počtu opakování za minutu. Poslední disciplínou byl běh na čas s 90 kg pytlek písku do kopce, poté seběhnutí dolů a vytažením nahoru 80kg figuríny.

V celkovém hodnocení kategorie se Tomáš Grzywač umístil na třetím a Jiří Šigut na čtvrtém místě.

<https://www.zzsmsk.cz/Default.aspx?clanek=72724>