

Střední škola pořádá SILOVÝ ČTYŘBOJ pro žáky SŠ města Ostravy, hoši, dívky - skupina C

- Termín:** 18. 2. 2020
- Místo:** tělocvična SŠ společného stravování, Krakovská 1095/33, 700 30 Ostrava – Hrabůvka
- Prezentace:** 8 : 30 hod.
- Zahájení:** 9 : 00 hod.
- Přihlášky:** telefonicky – mob.: 732 613 089 nebo mailem na adresu: ilona.cernovska@ssss.cz do 12. 2. 2020
- Podmínky účasti:** včasné přihlášení a soupiska potvrzená ředitelem školy
- Startují:** 4 členná družstva žáků, žákyň jedné školy denního studia, ročníky narození 2001 – 2004, za zdravotní způsobilost startujících odpovídá vysílající škola
- Startovné:** 200 Kč za družstvo
- Disciplíny hoši - viz. ASŠK:**
- TLAKY S ČINKOU v lehu**
cvičení se provádí v lehu na vodorovné lavici.
 - TROJSKOK SNOŽMO z místa**
cvičení se provádí ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřicím pásmem.
 - SHYBY na doskočné hrazdě**
cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením podhmatem.
 - SVISY VZNESMO na doskočné hrazdě**
cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením nadhmatem
- Disciplíny dívky - viz. ASŠK:**
- ŠPLH NA TYČI S PŘÍRAZEM NOHOU**
cvičení se provádí na tyči 4,5 m se startem ze stoje
 - TROJSKOK Z MÍSTA SNOŽMO**
(skoky navazují pravidelně za sebou, 3 pokusy)
 - HOD PLNÝM MÍČEM OBOURUČ Z MÍSTA**
 - SEDY – LEHY S OPOROU NOHOU**
doba cvičení 60 sekund
- Hodnocení:**
jednotlivci – o pořadí rozhodne celkový počet bodů
družstvo – o pořadí rozhodne celkový počet bodů tří nejlepších závodníků v družstvu
- Cvičební úbor:** trenýrky, tričko s krátkým rukávem, sportovní obuv, závodník nastupuje bez hodinek, řetízku, prstenů a nesmí žvýkat, při cvičení jsou povoleny bandáže, cvičební pás, cvičební rukavice nebo gymnastické mozolníky a magnézium
- Postup:** první dvě družstva v pořadí postupují do OF
- Poznámka:** vedoucí družstev zajistí cenné věci svého družstva, pořadatel nezodpovídá za případné ztráty