

OKRESNÍ KOLO V SILOVÉM VÍCEBOJI 2025 KAT. III. A IV.

Pořadatel:	Základní škola Sokolov, Křižíkova 1916
Kontaktní osoba:	Mgr. Martin Vázler 725 464 452, vazler@zs8so.cz
Datum konání:	15. 1. 2025 9:00 -12:00
Místo konání:	Tělocvičny a posilovna ZŠ Sokolov, Křižíkova 1916
Prezence:	8:15-8:45 hodin na místě konání předložit soupisku na předepsaném formuláři s podpisem ŘŠ a razítkem školy, 8:45 porada vedoucích; 9:00 hodin-nástup a zahájení soutěže
Přihlášky:	Do 13.1. 14:00 na uvedený e-mail
Startují:	Pětičlenná družstva žáků ZŠ kat. III. / kat. IV. Dle aktuálních pravidel AŠSK pro věkové kategorie viz. https://www.assk.cz/pdf.php?f=2024/0909/tk-vekove-kategorie-24-25.pdf
Kategorie:	III., IV. -družstvo v každé kategorii je složeno z 5 žáků jedné školy, věková pravidla uvedena výše
Systém soutěže:	bude oznámen na technické poradě
Pravidla:	Kategorie III. Soutěží ve shybech na hrazdě nadhmatem, hodů 2 kg medicinbalem a trojskoku snožmo Kategorie IV. Soutěží v bench pressu s 50 % tělesné váhy závodníka, hodů 3 kg medicinbalem, shybech na hrazdě nadhmatem a trojskoku snožmo <ul style="list-style-type: none"> - Shyby - propnout ruce, bez houpání či kopání nohama, brada nad hrazdu - Medicinbal - hod oběma rukama zády ke směru hodu, po odhozu povolen krok vzad - Trojskok - mezi skoky nesmí být prodleva - Bench press - osa se při každém opakování dotkne hrudníku
Doprava a jízdné:	Družstva startují na vlastní náklady
Financuje:	OR AŠSK
Startovné:	členové AŠSK neplatí; nečlenové AŠSK platí 400 Kč
Postup:	Soutěž končí okresním kolem
Fair play:	při činu fair play bude nominovaný závodník, rozhodčí či doprovod odměněn drobnou cenou
Poznámky:	- za chování soutěžících odpovídá vedoucí družstva, šatny se nezamykají, za případné ztráty pořadatel neručí - soutěžící sportují v čisté obuvi určené do sportovních hal a tělocvičen

	-za zdravotní stav závodníků odpovídá vysílající škola
Zpracoval, dne:	Mgr. Martin Vázler 15.12.2024