

Propozice

Silový čtyřboj dívek – okresní kolo, krajské kolo

Pořadatel: SOŠ a SOU Vlašim, Zámek 1

Datum a místo konání: úterý **17. 3. 2015**, tělocvična TJ Sokol Vlašim

Ředitel závodu: Ing. Vladislav Novotný

Technický vedoucí, hlavní rozhodčí: Mgr. Jarmila Vaníčková

Příhlášky: do 16. března 2015 na adresu: SOŠ a SOU Zámek 1, 258 01 Vlašim

Mgr. Jarmila Vaníčková
Fax: 317 844 021
Tel.: 317 842 279
E-mail: vanickova@sosou-vlasim.cz

Na přihlášce (vzor č. 1) uveďte požadavek na stravování, **oběd v hodnotě 33 ti Kč** je k dispozici ve školní jídelně.

Případné změny startujících je možno nahlásit při prezentaci do 8.30 hod.

Účast: Startuje družstvo školy v počtu 4 (minimálně 3) závodnic a bodové součty tří lepších závodnic tvoří konečný bodový výsledek družstva, závodnice ročník narození 1994-1998. Za zdravotní způsobilost odpovídá vedoucí družstva a potvrzuje ředitel školy.

Disciplíny: ŠPLH na tyči 4,5 m s přírazem ze stoje
TROJSKOK SNOŽMO z místa
HOD PLNÝM MÍČEM 3 kg obouruč z místa
SEDY - LEHY s oporou nohou, 60 sekund

Předpis: Soutěží se podle soutěžního řádu a pravidel Silového čtyřboje. Vítězné družstvo postoupí do republikového finále poháru AŠSK ČR **10. 4. - 11. 4. 2014 v Karviné.**

Námítky: Podává vedoucí družstva do 10 ti minut od zjištění okolností hlavnímu rozhodčímu.

Pravidla hodnocení: <http://orasskfm.ssinfotech.cz/pravidla.htm>

Časový harmonogram soutěže:

8.00 -	8.15	prezentace v tělocvičně TJ Sokol
8.20 -	8.30	zahájení, seznámení s pravidly
8.35 -	8.55	šplh
9.00 -	10.00	trojskok
10.00 -	11.00	hod plným míčem
11.00 -	12.30	opakované sedy lehy
12.30 -	13.00	oběd
13.00 -	13.30	vyhlášení výsledků

Podle počtu přihlášených družstev může být časový harmonogram upraven.

Ing. Vladislav Novotný
ředitel školy, ředitel soutěže

Mgr. Jarmila Vaníčková
sportovní ředitel soutěže