

Propozice

Silový čtyřboj dívek – okresní kolo, krajské kolo

Pořadatel: SOŠ aSOU Vlašim, Zámek 1

Datum a místo konání: **středa 15. 3. 2017**, tělocvična TJ Sokol Vlašim

Ředitel závodu: Ing. Vladislav Novotný

Technický vedoucí, hlavní rozhodčí: Mgr. Jarmila Vaníčková

Přihlášky: do 13. března 2017 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 35 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, soutěžící ročník narození 2001-1997. 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 vzad
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 **14. 4. - 15. 4. 2017 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