

Propozice

Silový čtyřboj dívek – Pohár AŠSK, okresní kolo, krajské kolo

Pořadatel: SOŠ a SOU Vlašim, Zámek 1

Datum a místo konání: úterý 12. 3. 2019, tělocvična TJ Sokol Vlašim

Ředitel závodu: Ing. Vladislav Novotný

Technický vedoucí, hlavní rozhodčí: Mgr. Jarmila Vaníčková

Přihlášky: do 10. března 2019 do 10.00 hod, 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 2003-1999. 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 4. 4. - 5. 4. 2018 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

PŘIHLÁŠKA NA SOUTĚŽ A SOUPISKA (PREZENČNÍ LISTINA SOUTĚŽÍCÍCH A DOPROVODU)

Název, datum a místo konání akce				Věková kat.	chlapci/dívky
Silový čtyřboj 12. 3. 2019 Vlašim				V	Dívky
		Okresní k.	Krajské k.		
Název školy (ŠSK)		Adresa (ulice, psč, obec), e-mail, telefon			
Vedoucí, trenér (jména)		Adresa (ulice, psč obec), e-mail, telefon			
Oběd ano - ne					
Poř. číslo	Soutěžící (příjmení, jméno)	Rok narození	Třída	Poznámka	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

Ve Vlašimi

dne: 30. 1. 2019

Ředitelství školy potvrzuje, že žáci a žákyně uvedení na soupisce jsou žáky denního studia školy, uvedeného věku a nikdo z uvedených žáků není uvolněn od TV a nemá III. nebo IV. zdravotní klasifikaci.

Potvrzení příslušné rady AŠSK ČR

--	--	--	--	--

registrační číslo klubu AŠSK ČR

Razítko a podpis ředitele školy

Čestné prohlášení zúčastněné školy, že:
(nehodící se škrtněte)

JE - NENÍ členem AŠSK ČR.