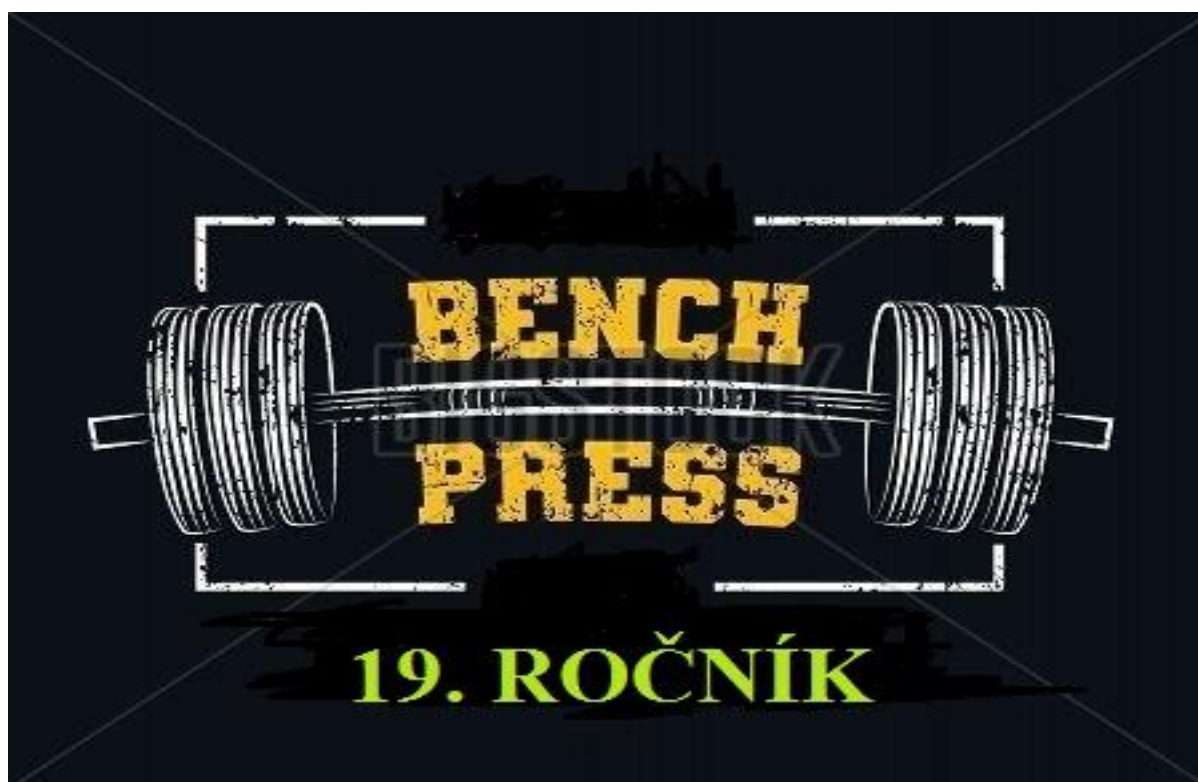


**Oddíl silového trojboje TJ Viktorie Bohumín z.s.
pořádá
v sobotu 18.4.2020 oddílovou propagační soutěž v disciplíně**



Soutěže se mohou zúčastnit začátečníci i pokročilí, kteří mají zájem změřit své síly v nejoblíbenější silové disciplíně.

Propozice soutěže

Datum : Sobota 18.4.2020
Místo : Tělocvična TJ Viktorie Bohumín z.s.
Časový pořad : 8:00 - 9:30 prezentace a vážení
9:30 - 10:00 rozdělení do skupin
10:00 - 18:00 vlastní soutěž

Samostatně budou hodnoceny kategorie:

**ženy bez rozdílu věku,
muži 14 - 18 let, 19 - 23 let,
24 - 40 let, 41 - 50 let, nad 51 let**

(v případě nízkého počtu závodníků v některých věkových kategoriích mohou být tyto kategorie sloučeny, taktéž v případě vyššího počtu přihlášených žen budou tyto rozděleny do věkových kategorií).

Zájemci se mohou hlásit

do 8.4.2020

na e-mail: turkes@seznam.cz

(potvrzení registrace a pokyny k platbě startovního ti budou zaslány do e-mailu)

**Bližší informace oddílové facebook-ové stránky
„Oddíl silového trojboje TJ Viktorie Bohumín“**

Podmínky účasti a pravidla soutěže:

- 1. Startovat mohou pouze závodníci starší 14-let (nutno doložit).**
- 2. Závodníci startují na vlastní nebezpečí.**
- 3. Organizátor si vyhrazuje právo nezaevidování závodníka při přihlášení, případně ho nepřipustit do závodu.**
- 4. Start není povolen závodníkům, trenérům a funkcionářům v dopingovém či disciplinárním trestu ČSST.**
- 5. Startovné je 300,- Kč, hradí se VÝHRADNĚ do 25.3.2020 na účet, který ti bude zaslán při potvrzení registrace. Jako zprávu pro příjemce následně nezapomeň uvést své celé jméno a kategorii, ve které budeš závodit.**
- 6. Závodníci mají k dispozici 3 pokusy.**
- 7. Závodník musí zahájit pokus do 1 minuty od doby vyhlášení hlasatelem. Po skončení pokusu musí do jedné minuty nahlásit hodnotu dalšího pokusu.**
- 8. Maximální šířka úchopů je 81cm-měřeno mezi ukazováky.**
- 9. Je zakázán úchop podhmatem.**
- 10. Závodník musí počkat na povel START při zahájení pokusu, TLAK po spuštění činky na hrudník a jejím nehybném spočinutí (tzv. stop tlak) a povel ODLOŽIT po zvednutí činky do napjatých paží.**
- 11. Hmotnost činky se zvyšuje vždy o min.2,5kg.
Neplatný pokus může závodník opakovat!**
- 12. Pohyb nohou během pokusu je povolen.**
- 13. Mírně nesouměrný pohyb paží během pokusu je povolen.**
- 14. Zastavení činky během pokusu je povolen.**
- 15. Je zakázáno nadzvednutí hýždí během pokusu.**
- 16. Předepsaným oděvem je tričko s krátkým rukávem lokty obnažené (mikiny zakázané), tepláky nebo trenýrky a sportovní obuv.**
- 17. Kategorie budou vyhodnoceny dle wilksových bodů u žen, rozdílu zvednuté váhy a osobní hmotnosti u mužů.**

Těšíme se na Vaši účast!