**Propozice**

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

**Pořadatel:** SOŠ aSOU Vlašim, Zámek 1

**Datum a místo konání: úterý 3. 3. 2020**, tělocvična TJ Sokol Vlašim

**Ředitel závodu:** Ing. Vladislav Novotný

**Technický vedoucí, hlavní rozhodčí:** Mgr. Jarmila Vaníčková

**Přihlášky:** do **2. března 2020 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@sosasou-vlasim.cz

Na přihlášce (vzor č. 1) uveďte požadavek na stravování, **oběd v hodnotě 40 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 2004 – 2000, kategorie V. 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 **2. 4. - 3. 4. 2020 v Karviné.**

**Námitky:** 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 Mgr. Jarmila Vaníčková ředitel školy, ředitel soutěže sportovní ředitel soutěže