**Propozice**

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

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

**Datum a místo konání: pondělí 20. 3. 2023**, tělocvična TJ Sokol Vlašim

**Ředitel závodu:** Ing. Vladislav Novotný

**Hlavní rozhodčí:** Mgr. Karel Znamenáček,

**Rozhodčí:** Mgr. Říha Jiří, Ing. Říhová Hana

**Přihlášky:** do pátku **17. března 2023 do 12.00** hod,

**Elektronicky:** <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmUBOQkNHAc92AAy-AXlbpId5YF0_phz4Evj0OwdnAur4iOw/viewform>

**Informace:** Mgr. Karel Znamenáček

Tel.: 313 034 472

E-mail: [znamenacek@sosasou-vlasim.cz](mailto:znamenacek@sosasou-vlasim.cz)

Případné změny startujících je možno nahlásit při prezentaci do 8. 15 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 **2007 – 2003**, 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 **30. 3. - 31. 3. 2023 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

13.00 - 13.30 vyhlášení výsledků

Podle počtu přihlášených družstev může být časový harmonogram upraven.

Ing. Vladislav Novotný Mgr. Karel Znamenáček ředitel školy, ředitel soutěže sportovní ředitel soutěže