**SVČ a ZpDVPP Doris Šumperk**

**VOŠ a SPŠ Šumperk**

**P R O P O Z I C E**

**Silový čtyřboj** **pro studenty středních škol**

**OKRESNÍ FINÁLE**

**Pořadatel:** SVČ a ZpDVPP Doris Šumperk

**Termín:** 7.12.2022

**Místo:** tělocvična Domov mládeže, U Sanatoria 1801/1, Šumperk

VOŠ a SPŠ Šumperk

**Prezentace:** **8:00 – 8:30 hod**

* Prezentace a vážení závodnic/závodníků

**Začátek:** **9:00 hod**

* Slavnostní zahájení soutěže

**Typ soutěže:** kat. V. (studenti středních škol)

(ročníky 2007, 2006, 2005, 2004, 2003)

* Pro účast družstva v soutěži je nutné splnit tyto podmínky:

1. čtyřčlenná družstva z jedné školy – chlapci/dívky,
2. členové družstva musí odpovídat stupněm školy,
3. členové družstva musí odpovídat ročníkem narození vyhlášené soutěže,

**Všechny podmínky musí být splněny zároveň.**

**Přihlášky:** Prosíme o zaslání seznamu soutěžících (jméno a příjmení a ročník narození). Zašlete nejpozději do **6. 12. 2022** elektronicky na adresu [**sport.ss@doris.cz**](mailto:sport.ss@doris.cz).

**Disciplíny:**

**HOŠI: DÍVKY:**

1. Tlaky s činkou v lehu 1. Šplh na tyči 4,5 m s přírazem

2. Trojskok snožmo z místa 2. Trojskok snožmo z místa

3. Shyby na doskočné hrazdě 3. Hod plným míčem 3 kg z místa

4. Vznosy na doskočné hrazdě 4. Sedy – lehy s oporou nohou

**Hodnocení:**

**JEDNOTLIVCI**

* součet bodů z jednotlivých disciplín dle bodovacích tabulek. V případě rovnosti, rozhoduje lepší výsledek v jednotlivých disciplínách v tomto pořadí:
  + kat. V. H: tlak s činkou, shyby, vznosy, trojskok
  + kat. V. D: šplh, hod plným míčem, sedy-lehy, trojskok

**DRUŽSTVA**

* výsledný bodový součet družstva je dán součtem bodů tří nejlepších závodníků. Při rovnosti bodů rozhoduje:
* lepší umístění nejlepšího závodníka/závodnice

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |