

OR AŠSK ČR Šumperk, Gymnázium Šumperk a SVČ a ZpDVPP Doris Šumperk

V Šumperku dne 24. 1. 2014

R O Z P I S

okresního finále v silovém čtyřboji pro studenty středních škol

Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** OR AŠSK ČR Šumperk, Gymnázium Šumperk a SVČ a ZpDVPP Doris Šumperk
- Termín:** 19. 3. 2014 - středa – tělocvična Gymnázia Šumperk.
8:30 – 9:00hod - prezence, vážení
- Typ soutěže:** C
- Ředitel soutěže:** Mgr. Petr Opekar
- Hlavní rozhodčí:** Mgr. Milan Polášek
- Startovné:** 100,- Kč za družstvo školy, která není v AŠSK
- Úhrada:** na náklady vysílající školy
- Přihlášky:** Do startovní karty vyplní vedoucí pouze změny na místě
(sestavy družstev zašlete prosím nejpozději do 17.3. elektronicky na adresu ředitele soutěže – zaslání sestavy bude považováno za přihlášku do soutěže)
- Omezení startu:** za školu pouze jedno družstvo v kategorii
- Informace:** Mgr. Petr Opekar, Gymnázium Šumperk,
Masarykovo nám. 8, 787 01 Šumperk, 583 313 519
fax: 583 313 522, mobil: 732 501 425,
e-mail: petr.opekar@seznam.cz

Technická ustanovení

- Startují:** kategorie V., 1. – 4. ročník středních škol, roč. nar. 98 - 94,
kvinta až oktáva osmiletých gymnázií
- Disciplíny:**
- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| chlapci: | dívky: |
| 1. Tlaky s činkou v lehu | 1. Šplh na tyči 4.5m 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. Svisy vznesmo | 4. Sedy- lehy s oporou nohou |

- System:** soutěž družstev a jednotlivců
- Hodnocení:** **JEDNOTLIVCI** - součet bodů z jednotlivých disciplin 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:
- a) nižší součet umístění tří nejlepších bodovaných závodníků (závodnic)
 - b) lepší umístění nejlepšího závodníka (závodnice)
- Pravidla:** pravidla, popis disciplin a bodovací tabulky jsou uvedeny na: <http://orasskfm.ssinfotech.cz/garant/pravidla.html>
- Postup:** vítězná družstva budou reprezentovat okres v krajském finále (2. 4. 2014 v Šumperku).
- Podmínka startu:** Soupiska potvrzená ředitelstvím školy a předložená při prezenci, elektronicky zasláná sestava družstva do 17. 3. 2014. Všichni účastníci mají kartu pojištěnce.

Mgr. Vratislav Šula
pořadatel

Mgr. Milan Polášek
hlavní rozhodčí

Mgr. Petr Opekar
ředitel soutěže