

Obchodní akademie a Vyšší odborná škola sociální, Ostrava-Mariánské Hory

pořádá

městské kolo soutěže středních škol v silovém čtyřboji chlapců a dívek

A. Všeobecná ustanovení

- Pořadatel : Obchodní akademie a Vyšší odborná škola sociální, Karasova 16,
Ostrava-Mariánské Hory
- Termín : 22. února 2019 (pátek – chlapci, dívky)
- Místo konání : tělocvična školy OA
- Prezentace : 8.00 h. v tělocvičně
- Zahájení : 8.30 h.
- Šatny : v areálu tělocvičny školy, vedoucí družstev zabezpečí cenné věci
svých žáků
- Přihlášky : písemně na adresu jan.havrlant@oao.cz nebo telefonicky
(tel.: 775922414) do 21. února 2019 (do 14h.)
- Podmínky účasti : včasné přihlášení a soupiska družstva potvrzená ředitelem školy

B. Technická ustanovení

Startují : 4 – členná družstva chlapců a dívek jedné školy, kteří jsou žáky denního studia a z nichž nikdo není osvobozen z TV

Kategorie : 1. – 4. ročník denního studia
(ročník narození 2003 – 1999)

Soutěžní disciplíny : Chlapci:

1. Tlaky s činkou v lehu
2. Trojskok snožmo z místa
3. Shyby na doskočné hrazdě
4. Vznosy na doskočné hrazdě

Dívky:

1. Šplh na tyči 4,5 m s přírazem
2. Trojskok snožmo z místa
3. Hod plným míčem (3 kg) obouruč z místa vzad
4. Sedy - lehy s oporou nohou

V Ostravě 10. 1. 2019

Jan Havrlant
garant TEV