

Viazbič 2023



SOUTĚŽ VE ZVEDÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA 6. ročník

Soutěž je vypsána open - pro muže a ženy starší 15 let bez rozdílu vah.
Soutěží se v těchto disciplínách a kategoriích:

Muži:

Shyby nadhmatem širokým úchopem
Výskoky snožmo z místa
Tricepsově kliky na bradlech
Sklapovačky
Shyby podhmatem úzkým úchopem
Kliky na třech židlích

Ženy:

Shyby podhmatem ležmo
Výskoky ze dřepu
Leh - sedy
Kliky na podlaze klečmo

kategorie Junior (15-20 let), Elite (20-35 let), Klasik (35-50) let, Senior (nad 50 let)

Není nutné se zúčastnit všech disciplín. Hodnotí se v každé disciplíně počet opakování. Zvlášť kategorie muži a zvlášť kategorie ženy. Vítězové budou určováni v každé disciplíně a v každé kategorii. Absolutním vítězem bude muž a žena s největším součtem opakování ze všech kategorií. Na každou disciplínu je jeden základní pokus, druhý doplňkový pokus není nutný.

termín **finále** - sobota: **7.10.2023**

9:00 zápis, rozcvičení; 9:15 vlastní soutěž; poté vyhlášení výsledků - Ženy
10:00 zápis, rozcvičení; 10:15 vlastní soutěž; poté vyhlášení výsledků - Muži
12:00 předpokládané ukončení

pořadatel: **FITNESS CLUB JAŘEST z.s. Cheb**

Přihlášky posílat dle propozic. Uzávěrka přihlášek 3 dny před termínem soutěže (středa) do 15:00 hod.

Po uzávěrce je možné požádat o divokou kartu.

Každý přijímá čestné prohlášení, že nepoužívá zakázané látky ze seznamu antidopingového výboru.

Pořadatel si vyhrazuje právo na dílčí změny v organizaci soutěže.

Info na klubové nástěnky; www.jarest.cz; a tel. 354 400 346 Uldrich.