

WVazbič

2024



SOUTĚŽ VE ZVEDÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA 7. ročník

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

Ženy:

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

Muži:

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

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. Zvláště kategorie ženy a zvláště kategorie muži. 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: **5.10.2024**

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

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

Každý přijímá čestné prohlášení, že nepoužívá zakázané látky ze seznamu antidopingového výboru.
Přihlášky posílat dle propozic. Uzávěrka přihlášek 3 dny před termínem soutěže (středa) do 15:00 hod.
Po uzávěrce je možné zažádat o divokou kartu.
Pořadatel si vyhrazuje právo na dílčí změny v organizaci soutěže.
Info a přihlášky na www.jarest.cz; klubové nástěnky a tel. 354 400 346 Uldrich.