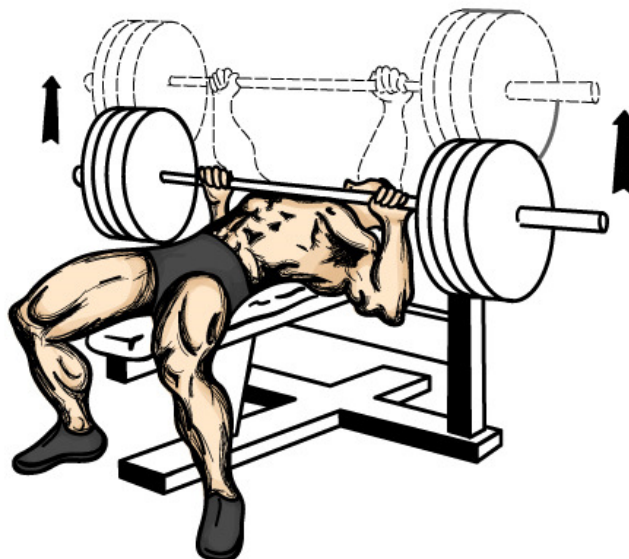


# PROPOZICE NA SILOVÝ ČTYŘBOJ

4.ročník přeboru SPŠ Stará 99 v silovém čtyřboji

Kde: Tělocvična

Kdy: Čtvrtek 4.11.2010



## Program:

12.30 prezentace

12.40 vážení soutěžících

12.50 slavnostní zahájení

## Disciplíny :

1. bench-press (75% tělesné hmotnosti)
2. shyby podhmatem
3. vznosy na doskočné hrazdě
4. trojskok snožmo z místa

Hodnocení : dle bodovacích tabulek

Pro vítěze jsou připraveny hodnotné ceny.

## Vítězové:

1. ročníku : Tomáš Hodinář 163,65 bodů
2. ročníku : Vojta Burkovec 148,65 bodů
3. ročníku : Vojta Borkovec 165,95 bodů

## Rekordy školy a výzva pro Tebe! Dáš víc?

Bench-press:	prosinec 2009	V. Burkovec / 33 opakování
Shyby:	leden 2008	T. Hodinář / 20 opakování
Vznosy:	leden 2008	T. Hodinář / 27 opakování
Trojskok:	prosinec 2008	J. Níč / 920 cm
Body celkem:	prosinec 2008	J. Níč / 168,2 b.

Soutěž probíhá jako kvalifikace pro okresní kolo, které budeme pořádat 27.11.2010.

Na hojnou účast a kvalitní výkony se těší VAŠI TĚLOCVIKÁŘI !!!