

## ŠPLH

<b>Termíny</b>	Termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách <b>www.assk.cz</b> v sekci - Soutěže. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
<b>Účastníci</b>	Čtyřčlenná družstva z jedné školy v každé kategorii
<b>Přihlášky</b>	Na vzoru (č. 1) přihlášky vyplňte povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.
<b>Termíny</b>	Termínový kalendář AŠSK. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách <b>www.assk.cz</b> v sekci - Soutěže. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné
<b>Disciplína</b>	<u>Kat. V. SŠ</u> chlapani – šplh na laně do výše 4,5 m bez přírazu, start ze sedu dívky – šplh na tyči do výše 4,5 m s přírazem, start ze stoje <u>Kat. IV. ZŠ</u> *chlapani – šplh na laně do výše 4,5 m bez přírazu, start ze stoje dívky – šplh na tyči do výše 4,5 m s přírazem, start ze stoje *podle místních podmínek lze soutěžit jako u dívek na tyči s přírazem <u>Počet soutěžních kol:</u> okresní kolo – tři soutěžní kola krajské kolo – čtyři soutěžní kola republikové finále – pět soutěžních kol
<b>Pravidla</b>	soutěží se podle soutěžního řádu AŠSK ČR a pravidel šplhu

## SILOVÝ ČTYŘBOJ

<b>Kategorie</b>	V. SŠ dívky, chlapci IV. ZŠ chlapci
<b>Termíny</b>	Termínový kalendář AŠSK. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách <b>www.assk.cz</b> v sekci - Soutěže. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné
<b>Účastníci</b>	Čtyřčlenná družstva z jedné školy
<b>Pravidla</b>	soutěží se podle soutěžního řádu AŠSK ČR a pravidel silového čtyřboje <a href="http://orasskfm.ssinfotech.cz/garant/pravidla.html">http://orasskfm.ssinfotech.cz/garant/pravidla.html</a>
<b>Disciplíny</b>	<u>V. SŠ chlapci:</u> 1. Tlaky s činkou v lehu 2. Trojskok snožmo z místa 3. Shyby na doskočné hrazdě 4. Vznosy na doskočné hrazdě <u>V. SŠ dívky:</u> 1. Šplh na tyči 4,5 m s přírazem 2. Trojskok snožmo z místa 3. Hod plným míčem 3 kg z místa 4. Sedy - lehy s oporou nohou <u>IV. ZŠ chlapci</u> 1. Šplh na laně 4,5 m bez přírazu 2. Trojskok snožmo z místa 3. Shyby na doskočné hrazdě 4. Sedy - lehy bez opory nohou
<b>Přihlášky</b>	Na vzoru přihlášky (VZOR č. 1) vyplňte pouze povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.