

# Spartans 300 workout



## 1.ročník soutěžního klání o největšího bojovníka a bojovnici Znojma. Na závěr největší lekce kruhového tréninku pro všechny.

Kdy: **23.února 2014 - 16,00 hod – 18,30 hod**

- 18,40 hod - 19,40 hod – lekce kruhového tréninku  
(časy jsou orientační, změna programu vyhrazena)

Kde: **tělocvična ZŠ ul.Pražská ( vchod zezadu )**

### Informace pro diváky:

Diváci mají po celou dobu konání akce **vstup zdarma!!!** Diváci, kteří by se chtěli po skončení soutěže spolu se soutěžícími a ostatními účastnit lekce kruhového tréninku, zaplatí běžnou cenu lekce 70,-Kč před začátkem tréninku. Organizátor akce si vyhrazuje právo upravit časový harmonogram na základě aktuálních časových dispozic.

### Podmínky účasti na soutěži:

- muži a ženy 18+ se účastní na základě podané přihlášky zaslané (nejpozději do 20.2.)  
na email: [sandra@fithanybany.cz](mailto:sandra@fithanybany.cz)
- v den soutěže uhradí **startovné ve výši 250,-**  
(v ceně je vstupné i na lekci kruhového tréninku konané po soutěži)
- soutěžící startují na vlastní riziko

### Informace:

hlavní organizátor a pořadatel **fit hany bany**

Sandra Nová : [sandra@fithanybany.cz](mailto:sandra@fithanybany.cz)

### Časový rozpis soutěže:

16,00 – 16,15 – prezentace závodníků, rozdělení do kategorií a skupin

16,15 – 18,30 – vlastní soutěž, vyhlášení výsledků

18,40 – 19,40 – lekce kruhového tréninku

časy jsou pouze orientační



### Informace pro soutěžící:

- Soutěžní klání sestává pro všechny soutěžící ze 2 kvalifikačních kol ( I.W a II.W ), 1 eliminačního semifinále a samotného finále.
- Soutěžící budou rozděleni náhodně do skupin po čtyřech dle kategorie.
- Každý soutěžící dostane přiřazeného rozhodčího, který bude hlídat techniku provedení cviku a zapisovat čas a počty opakování.
- Všechny skupiny a kategorie ( ženy a muži) postupně odcvičí obě kvalifikační kola.
- Na konci obou kol budou sečteny výsledky a 4 soutěžící s nejvyšším počtem bodů ( jak v kategorii žen tak mužů) postoupí do semifinále.
- Semifinálová kola se konají vyřazovací formou, kdy ze dvou vítězných dvojic vzejdou 2 finalisté, kteří se utkají v závěrečném workoutu, který určí vítěze soutěže.
- Zaměření jednotlivých kvalifikačních, semifinálových i finálových kol, vychází z prvků funkčního tréninku. Využívá se tedy pouze váhy vlastního těla, za pomoci tělocvičného náčiní.
- Cílem je během krátké doby vyvinout nejen velkou tělesnou sílu, obratnost, ale i rychlost. Jako příklad cviků, které se mohou ve workoutu vyskytnout, jsou angličáky, dřepy s výskokem, kliky, sed-lehy apod.

V průběhu 14 dnů před konáním soutěže bude soutěžícím zasláno video, kde bude demonstrována správná technika provedení cviků. Chybně provedený cvik v rámci soutěžního kola nebude považován za provedený a bude započítán teprve poté, co bude proveden znovu technicky správně. Zadání jednotlivých soutěžních kol ( počet opakování, časový limit apod.) se soutěžící dozví až na místě v den konání soutěže.

### Partnerská podpora:

fit hany bany Znojmo [www.fithanybany.cz](http://www.fithanybany.cz)

Topsport Znojmo [www.topsport.cz](http://www.topsport.cz)

Exilis Znojmo [www.exilisznojmo.cz](http://www.exilisznojmo.cz)

a další . . .

