

PROPOZICE STRONGMAN ŠTERNBERK 2024 – o Pohár starosty města

!!! ZÁVOD JE URČEN PRO VŠECHNY CO SI TROUFNOU NA NÍŽE UVEDENÉ VÁHY A VČAS POŠLOU PŘIHLÁŠKU A UHRADÍ STARTOVNÉ NA ZÁVOD !!!

- **PROFI (věk nad 45let), AMATÉR, ZAČÁTEČNÍK, PŘÍCHOZÍ** -

Vítěz závodu bude jen JEDEN a získá Pohár starosty města a titul Strongman Šternberk 2024.

PŘIHLÁŠKY: nejpozději do **10. 5. 2024** a POUZE na email strongmantymmorava@seznam.cz!

- Maximální počet závodníků: 30! (rozhoduje datum připsání platby)

Do přihlášky uvést: věk, jméno, adresa, váha, výška, velikost trika!

V potaz jsou brány jen skutečné jméno včetně příjmení (NE PŘEZDÍVKY!) a skutečná celá adresa.

Bez výše uvedených bodů přihláška NEPLATÍ!

STARTOVNÉ NA ZÁVOD: **6 0 0,-** Kč uhrazené na účet 1162234007/2700 nejpozději do **10. 5. 2024**.

Pořadatel: [Strongman Tým Morava](#)

Termín konání: sobota 22. 6. 2024 od 13:00h (sraz všech závodníků ve 12:00h!!!)

Místo konání: plocha parkoviště před sportovní halou Ecce Homo, ulice Barvířská, Šternberk

Moderátor: [Milan Hebelka - moderátor](#)

Technické informace:

Harmonogram: 12:00 - 12:45 prezentace závodníků

13:00 - představení závodníků začátek první disciplíny

16:00 - konec poslední disciplíny

16:30 - vyhlášení výsledků

Disciplíny a pravidla:

Soudek – přemístění 100kg soudku na levé rameno, poté na pravé a přenesení do vzdálenosti 15m

Truck pull - tažení tahače 7,5t pomocí popruhů přes ramena na vzdálenost 15m

Axle deadlift – pozvedy 240kg nápravy se silou osy 50mm. Osu nesmí závodník odrážet od země! Ve stabilizovaném vzpřímeném postoji zůstat cca 1vteřinu. Počet opakování za 60s. Trhačky ani dres nejsou povoleny!!

Axle lift - přemístění a výtlač do propnutých paží 125kg nápravy o síle osy 50mm. Osu nesmí závodník položit na opasek! Nohy musí být srovnané. Ve stabilizovaném postoji s napnutými pažemi zůstat cca 1vteřinu. Počet opakování za 60s.

Kufry + „kačena„ - přenesení 2x 135kg kufrů na vzdálenost 15m a poté přenést zpět na 15m „kačením stylem,, 160kg břemeno. Časový limit 60s.

Pořadatel si vyhrazuje právo pozměnit disciplíny z případně nastalých neovlivnitelných důvodů.

Ceny pro závodníky: finanční prémie, pohár, medaile a možné věcné ceny.

Rozhodčí: Martin Motáň, Miroslav Motáň

Upozornění: závodníci závodí na vlastní nebezpečí! Pořadatel soutěže nenes zodpovědnost za případné zranění závodníků při výkonu disciplín!

Případné náklady na ubytování a cestovní výlohy si závodníci hradí sami.