**URAL STRONGMAN**

Otevřený závod pro všechny, kteří si chtějí vyzkoušet silové disciplíny, zasoutěžit si o hodnotné ceny a zároveň podpořit dobrou věc 😊

**Všeobecná ustanovení**

**Pořadatel:** Fitness Ural

**Datum konání:** sobota 25. června 2022

**Místo konání:** Areál Lesopark Bohemia Sokolov ( u basketbalového hřiště), ulice Pionýrů, vedle obchodu Billa

**Přihlášky:** Zaslat nejpozději do 23. 6. 2022 na adresu uralstrongman@seznam.cz nebo osobně na recepci Fitness Ural.

Přihláška musí obsahovat – celé jméno, datum narození, telefonní číslo a soutěžní kategorii

**!!! KAPACITA ZÁVODU JE MAXIMÁLNĚ 20 ZÁVODNÍKŮ ( 2 kategorie - max 10 závodníků v každé ) !!!**

**Soutěžní kategorie:**

**FITNESS** - určená pro závodníky od 18ti let, nižší váhy disciplín oproti HEAVY kategorii

**HEAVY** – určená pro závodníky od 18ti let, vyšší váhy disciplín oproti FITNESS kategorii

**Informace:** uralstrongman@seznam.cz

**Startovné:**

**Kategorie FITNESS – 500 Kč**

**Kategorie HEAVY – 500 Kč**

Startovné zaplatit do 23. 6. 2022 na účet č.: 107-8464090207/0100 (do zprávy pro příjemce uveďte vaše jméno) nebo osobně na recepci Fitness Ural.

**CELÉ STARTOVNÉ BUDE VĚNOVÁNO LOJZÍKOVI.**

**Podmínka účasti:** Včas a řádně zaslaná přihláška, uhrazené startovné. **Soutěže se nesmí zúčastnit sportovci s právě probíhajícím dopingovým trestem.**

**Soutěž se řídí dle pravidel URAL STRONGMAN a v duchu zachování myšlenky Fairplay.**

**Časový program závodu**

**Prezentace:** 11.00 – 12.00 v areálu Bohemia u basketbalového hřiště

**Soutěž:** 13:00 -15:00 hod

Všechny disciplíny absolvují závodníci najednou. Jako první budou vždy na jednotlivé disciplíny nastupovat závodníci kategorie FITNESS.

Po skončení soutěže bude zahájeno vyhlašování vítězů.

Předpokládaný konec soutěže se může změnit.

**Pravidla a hodnocení závodu**

Při prezentaci si závodníci vylosují pořadová čísla, která určí pořadí nástupu k jednotlivým disciplínám.

Každá disciplína je bodována systémem: 10 bodů za 1. místo, 9 bodů za 2. místo, 8 bodů za 3. místo až 1 bod za 10. místo

Součet bodů ze všech disciplín pak rozhodne o celkovém pořadí závodníků.

Povolené vybavení – bandáže na zápěstí, na lokty i na kolena, opasek, magnesium. **TRHAČKY, HÁKY A PODPŮRNÉ DREZY NE !!!**

**Tituly a ceny:**

Vítězové obou kategorií obdrží pohár pro vítěze. Všichni závodníci obdrží balíček sportovní výživy.

**Soutěžní disciplíny:**

1. Hunt Deadlift - mrtvý tah s důlním vozíkem

- soutěž na maximální počet zdvihů do 1 minuty

Kategorie FITNESS – váha 430kg

Kategorie HEAVY – váha 528kg

2. Farmer´s Walk - farmářská chůze s kufry

- soutěž v chůzi na vzdálenost 2x 15 metrů na čas

Kategorie FITNESS – váha kufrů 63kg

Kategorie HEAVY – váha kufrů 84kg

3. Tire Flip - přetáčení pneumatiky

- soutěž na maximální počet přetočení pneumatiky do 1 minuty

Kategorie FITNESS – váha pneumatiky 300 kg

Kategorie HEAVY – váha pneumatiky 300 kg

4. Dumbbell Lift – tlak jednoruční činky nad hlavu

- soutěž na maximální počet opakování do 1 minuty

Kategorie FITNESS – váha 40 kg

Kategorie HEAVY – váha 60 kg

5. Super Yoke – přenášení konstrukce na vzdálenost 1x 30m na čas

Kategorie FITNESS – váha 175kg

Kategorie HEAVY – váha 255kg

6. Conanovo kolo

- soutěž na maximální počet otáček o 360 stupňů do 1 minuty

Kategorie FITNESS – váha 149 kg

Kategorie HEAVY – váha 198 kg

Info k Lojzíkovi, pro kterého je určená sbírka

Uraláckej Strongman vždycky pomáhal. Tentokrát to bude na podporu dvouletého Lojzíka z Josefova na Sokolovsku. Ten po porodu přestal dýchat. Přesto svůj život vybojoval, ale nevyhnuly se mu komplikace. Zatím nechodí, má slabé svaly celého tělíčka a ty mu nedovolí ani mluvit. Lojzík, který má ještě dva bratříčky, potřebuje vybavit domácí tělocvičnu a pořídit speciální chodítko na nácvik chůze. Veškeré startovné půjde na podporu tohohle malého hrdiny a peníze se budou vybírat i přímo na místě.

Web

<https://www.fitnessural.cz/souteze/fitness-ural-strongman/>

Fb

<https://www.facebook.com/FitnessURAL/>

insta

<https://www.instagram.com/fitnessural/?hl=cs>