

# TRÓJBÓJ SIŁOWY

Do udziału w zawodach zapisało się 8 śmiałków, którzy staną w „szranki” w **środę 6 kwietnia** by zdobyć Tytuł Najsilniejszego Ucznia w ZSGH .

## REGULAMIN

1. Wszystkich zawodników obowiązuje strój sportowy.
2. Kolejność konkurencji; a. wyciskanie /kolejność wg listy  
b. podciąganie / najsłabszy wynik ze sztangi  
c. „pompki”/ najsłabszy po 2 konkurencjach/
3. Suma punktów ze wszystkich konkurencji wyłoni Mistrza Szkoły

## PUNKTACJA

- |                            |          |
|----------------------------|----------|
| 1 . Za każdy kg            | 1 punkt  |
| 2 . Za każde podciągnięcie | 3 punkty |
| 3. za każdą; pompkę‘       | 2 punkty |

ZAWODY ROZPOCZYNAMY w **środę 6 kwietnia po** długiej przerwie.  
**godz. 11:45 sala 7**

**Pamiętajcie;** w tych zawodach liczy się nie tylko siła , ale spryt, taktyka i technika. Macie jeszcze kilka dni by wzmocnić swoją tężyznę i na zawodach osiągnąć jak najlepszy wynik.

**Życzymy powodzenia  
w-f z klasą.**

### Lista startowa

- 1.Siuchta Adrian
- 2.Szymankiewicz Bartosz
- 3.Kwiek Kamil
- 4.Czarnecki Eryk
- 5.Trojan Patryk
- 6.Gmur Adam
- 7.Przybyłko Maciek
- 8.Kobryńczuk Michał