

Pánové, dámy, příznivci sportů všeho druhu, přijďte poměřit své síly v silově vytrvalostních disciplínách. V sobotu **17. srpna 2019** se koná v areálu Minkovické hasičárny (Minkovice u Frýdlantu 50.9523197N, 15.0287247E) **5. ročník** soutěže o titul

# MINKOVICKÝ SILÁK

### Mužské disciplíny:

Dřep se 75% vlastní váhy  
Bench press se 75% vlastní váhy  
Převrácení pneumatiky ve vzdálenosti 20 m  
Shyby jakýmkoliv úchopem

### Ženské disciplíny:

Dřep s 50% vlastní váhy  
Bench press s 50% vlastní váhy  
Převrácení pneumatiky ve vzdálenosti 20 m

## Doprovodná soutěž: Maximální výkon v bench pressu (muži, ženy)

Prezentace a vážení od **13:00 hod** a začátek soutěže od **13:30 hod**.  
Startovné 50,- Kč za jednu soutěž, 100,- Kč za obě soutěže.  
Zúčastnit se mohou závodníci starší 15 let - **na vlastní nebezpečí**.  
Občerstvení pro „siláky“ i diváky je zajištěno.

Všechny Vás srdečně zve Michal Scheidl (kontakt: +420 725 329 933)

