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
Převracení pneumatiky ve vzdálenosti 20 m
Shyby jakýmkoliv úchopem

Ženské disciplíny:

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

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)