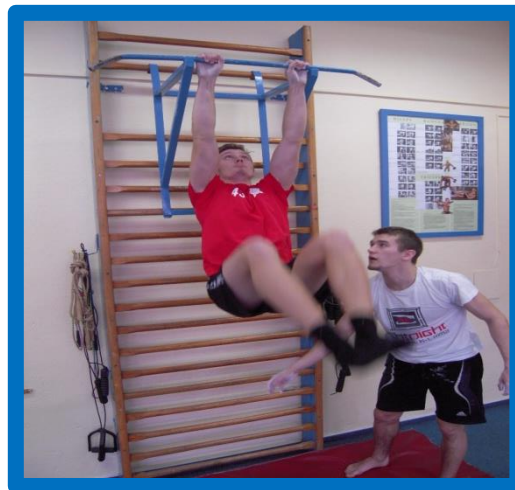


## Hodnocení přeboru SPŠ v silovém 4-boji

Začátkem února 2016 proběhl na naší škole přebor SPŠ v silovém 4-boji. Celkem se ho zúčastnilo dvanáct žáků, kteří se ucházeli o nominaci na okresní přebor SŠ. První místo obsadil Kopec Daniel z 3. A, který se dokázal ve srovnání s loňskými výsledky, jako jeden z mála, zlepšit. Ze čtyř disciplín vyhrál dvě a to shyby a svisy. Nejhodnotnější výkon celé soutěže předvedl Jakub Herda z 2. A. Ve své parádní disciplíně shybech získal za svůj výkon 23 opakování 69 bodů. Mezi třetím až sedmým místem byly bodové rozdíly minimální. Nejtěžší disciplínou ze silového 4-boje jsou každoročně svisy, které žákům dělají největší problém z důvodu slabšího rozvoje břišních svalů a zpravidla rozhodují o konečném pořadí. Všem borcům děkuji za ochotu účastnit se školního kola.



V Ostravě 7. 2. 2016

Zpracoval: J. Andrejko