**Disciplína: High speed frequency of bandal chagi**

**Popis disciplíny:**

 Jedná se o sérií střídavě opakovaných kopů pravé a levé nohy. Kopy jsou prováděny na místě na boxovací trenažér (viz. foto níže), na kterém je připevněna vesta ve stanovené výši pro každou věkovou kategorii. Soutěží se ve dvoučlenných týmech (mimo kategorie Coach), jejichž cílem je dosáhnout v časovém limitu 30 vteřin co nejvyššího počtu uznatelných kopů. Hodnocený výsledek je součtem kopů obou členů v daném týmu.

 Dvoučlenné týmy tvoří vždy MM a ŽŽ. V případě nerozhodného výsledku týmů na prvním až třetím místě rozhodne druhé kolo.

 Každý sportovní oddíl může přihlásit do každé věkové kategorie jeden dvoučlenný tým a dva účastníky do kategorie Coach. Závěrečné výsledky této disciplíny se nezapočítávají do hodnocení Havířovského poháru.

Prováděná technika kopu: Bandal chagi

Místo zásahu: Vesta (hrudní chránič), kop mimo vestu se nezapočítává

Časový limit: 30s

**Startovné**

Závodníci registrovaní do soutěží poomsae Havířovského poháru a kategorie Coach startovné nehradí

Ostatní 50,-Kč/osobu

**Kategorie**

**Muži:**

a) 2005 – 2008

b) 2001 – 2004

c) 2000 a starší

**Ženy:**

a) 2005 – 2008

b) 2001 – 2004

c) 2000 a starší

**Coach:**

Trenéři oddílů starší 31 let, tj. ročník 1987

Kategorie: Muži/Ženy

Trenér je osoba, která se aktivně a pravidelně podíly na určitém tréninkovém procesu svého oddílu. Nebude se prokazovat žádnou trenérskou licencí, technickou vyspělostí apod.

**Registrace**

Přiloženou tabulkou v excelu, zaslanou do středy 7. 3. 2018 na email: p.bosansky@csvc.cz

**Ocenění**

1. místo – pohár + medaile

2. a 3. místo – medaile

