**Soutěž**

**Pravidla:**

Na instrukcích stránek hokejzr.cz bude vždy na nějakou dobu vyvěšena challenge, která bude mět být splněna do určitého dne. Její splnění bude podmíněno zapsáním výsledku do formuláře. Každopádně, i když věřím, že nikdo nebude podvádět, natáčejte videa, která můžete posílat přes messenger, sdílet na facebook nebo posílat na email [trener.sklh@gmail.com](mailto:trener.sklh@gmail.com), protože Tvůj výsledek můžu chtít zkontrolovat.

Náplň soutěží se bude měnit, od koordinačních prvků, přes fyzicky trochu náročnější atd. Pojď do toho s námi a ukaž, že jsi PLAMEN!!!

Na konci karantény, kdy nám budou končit online tréninky, budou vyhlášena první tři místa, která dostanou odměnu (každá kategorie má vlastní soutěž).

**Bodování:**

Podle toho, na kolikátém místě skončíš, tolik dostaneš bodů 1.místo=1bod. Kdo bude mít na konci soutěže nejméně bodů, vyhrává. Průběžně bude pořadí prvních třech zveřejňováno.

Pojď do toho taky!!

**1. Výzva**

Abyste neřekli, že jen úkoluji, první výzvu jsem natočil celou i já. **Poraz trenéra!**

**Výzva bude ukončena v neděli v 20’00!**

K pravidlům není potřeba nic moc říkat, video mluví za vše samo - Výzva Bring Sally Up - Lukáš Bureš - [zde](https://youtu.be/Akw4CjUZcSM) (píseň - Bring Sally Up).

Do formuláře [zde](https://forms.gle/Vctehdi39YaL6rwQ8) zapiš dokončený čas, po který jsi vydržel cvičit.

Hodně štěstí!!!