



## SLAM / MMA LIGA - POKYNY

Informácie pre najbližšie kolo Československej amatérskej MMA ligy dňa 06.04.2019.

**Adresa:** HOME CREDIT ARENA | LIBEREC, Česká republika  
Jeronymova 570/22, 460 07 Liberec, CZ

### ČO MUSÍŠ UROBIŤ AKO PRVÉ

1. Zaregistruj sa ONLINE vyplnením formulára na [WWW.SZMMA.SK/SLAM](http://WWW.SZMMA.SK/SLAM)
2. Obratom dostaneš potvrdzovací mail ktorý si pozorne prečítaj
3. Neplatí pre CSMMA - Uhrad' prepravné do 3 dní prevodom na číslo účtu **SK741100000002613481133** v **TATRA** Banke, cez **VIAMO** na číslo 0903964074, cez **PayPal** zo stránky [www.szmma.sk](http://www.szmma.sk) alebo po dohode aj v hotovosti v OFA gyme na svoje meno.
4. Neplatí pre CSMMA - Až po úhrade budeš zaradený do zoznamu zápasníkov z ktorých sa zostavujú zápasy
5. Zatiaľ trénuj, rob požadovanú váhu a pripravuj sa na zápas

### DEŇ LIGY SLAM / MMALIGA – NEDEĽA

6. Dostav sa do HOME CREDIT Arény na váženie od 08:30-09:30
7. Od 08:30-09:30 ťa po vážení čaká lekárska prehliadka a vypísanie reverzu
8. O 09:45 bude poučenie o amatérskych pravidlách IMMAF postavených na UFC s obmedzeniami. Kompletné znenie nájhdeš na [WWW.SZMMA.SK/PRAVIDLA](http://WWW.SZMMA.SK/PRAVIDLA)
9. Po poučení sa môžeš rozcvičovať, lapovať atď.
10. OD 10:30 začíname ZÁPASIŤ

### ČO SI MUSÍŠ PRINIEST'

- lekárske potvrdenie o spôsobilosti zápasit' nie staršie ako 12 mesiacov
- ak máš menej ako 18 rokov potrebuješ písomný súhlas rodiča alebo jeho prítomnosť
- suspensor
- chránič zubov
- zápasové trenky na MMA (bez vreciek, zipsov, šnúriek a iných doplnkov)

### AK NEBUDEŠ MAŤ VŠETKY NÁLEŽITOSTI NEBUDE TI UMOŽNENÉ ZÁPASIŤ!

### ČO TI POŽIČIAME NA ZÁPAS

- MMA rukavice
- prilbu (povinná pod 18 rokov, nad 18 rokov len ak ju jeden z dvojice zápasníkov požaduje alebo musí mať)
- chrániče holení
- vazelínu

Neplatí pre CSMMA - Prosíme o úhradu prepravného **5€** do 3 dní na číslo účtu **SK741100000002613481133** v **TATRA** Banke, cez **VIAMO** na číslo 0903964074, cez **PayPal** zo stránky [www.szmma.sk](http://www.szmma.sk) alebo po dohode aj v hotovosti v OFA BA gyme na svoje meno.

International payments details: **PayPal** transfer to **SLAM@SZMMA.SK**

Bank transfer:

IBAN: **SK74 1100 0000 0026 1348 1133**

SWIFT/BIC: **TATRSKBX**

Tešíme sa na tvoju účasť

SLAM / MMALIGA team

