

SLAM 16 - POKYNY

Informácie pre najbližšie kolo amatérskej MMA ligy SLAM dňa 15.12.2018.

Adresa: MAXER GYM | OFA DS Dunajská Streda, Malodvornicka

ČO MUSÍŠ UROBIŤ AKO PRVÉ

1. Zaregistruj sa ONLINE vyplnením formulára na WWW.SZMMA.SK/SLAM
2. Obratom dostaneš potvrdzovací mail ktorý si pozorne prečítaj
3. Uhrad' štartovné do 3 dní prevodom na číslo účtu **SK741100000002613481133** v **TATRA** Banke, cez **VIAMO** na číslo 0903964074, cez **PayPal** zo stránky www.szmma.sk alebo po dohode aj v hotovosti v OFA gyme na svoje meno.
4. Až po úhrade budeš zaradený do zoznamu zápasníkov z ktorých sa zostavujú zápasy
5. Zatiaľ trénuj, rob požadovanú váhu a pripravuj sa na zápas
6. 3 dni pred ligovým kolom zverejníme FIGHT CARD postavenú na SHERDOG kde sa dozvieš svojho súpera a registráciu uzavrieme. Rovnako sa nebude dať registrovať na mieste.

DEŇ PRED LIGOU - PIATOK - VÁŽENIE (váž sa ako profík)

7. Ak sa chceš naučiť pracovať so svojou váhou, môžeš sa dojsť odvážiť už deň pred ligou v PIATOK v čase medzi 18:00-19:00 do MAXER GYMu Dunajská Streda, Malodvornicka

DEŇ LIGY SLAM – SOBOTA

8. Dostav sa do MAXER GYMu na váženie od 9:00-10:00 (ak si bol na vážení deň vopred dojdí na 10:00)
9. Od 10:00-11:00 ťa čaká lekárska prehliadka a vypísanie reverzu
10. O 11:00 bude poučenie o pravidlách postavených na UFC s obmedzeniami
11. Po poučení sa môžeš rozcvičovať, lapovať atď.
12. OD 12:00 začíname ZÁPASIŤ

ČO SI MUSÍŠ PRINIEST

- lekárske potvrdenie o spôsobilosti zápasíť nie staršie ako 3 mesiace
- 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

Prosíme o úhradu štartovného **8€/5€** do 3 dní na číslo účtu **SK741100000002613481133** v **TATRA** Banke, cez **VIAMO** na číslo 0903964074, cez **PayPal** zo stránky www.szmma.sk alebo po dohode aj v hotovosti v OFA BA / OFA DS 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 team