



## SLAM / MMA LIGA - POKYNY

Informácie pre najbližšie kolo Československej amatérskej MMA ligy dňa 05.10.2019.

**Adresa:** ŠD ĽUDOVÍTA ŠTÚRA | BRATISLAVA, Slovenská republika  
Staré Grunty 36, 841 04 Bratislava, SK

### 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. Žiadne štartovné nie je potrebné uhrádzať (Podpora od Univerzity Komenského v BA)
4. Zatiaľ trénuj, rob požadovanú váhu a pripravuj sa na zápas

### DEŇ LIGY SLAM / MMALIGA – SOBOTA

5. Dostav sa do vestibulu ŠD Ľudovíta Štúra na váženie od 08:00-09:00
6. Od 08:00-09:00 ťa po vážení čaká lekárska prehliadka a vypísanie reverzu
7. O 09:15 bude poučenie o amatérskych pravidlách IMMAF postavených na UFC s obmedzeniami. Kompletné znenie nájhdeš na [WWW.SZMMA.SK/PRAVIDLA](http://WWW.SZMMA.SK/PRAVIDLA)
8. Po poučení sa môžeš rozcvičovať, lapovať atď.
9. OD 10:00 začíname ZÁPASIŤ

### ČO SI MUSÍŠ PRINIESTĚ

- lekárske potvrdenie o spôsobilosti zápasiť 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, šnúrok a iných doplnkov)

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

### ČO TI POŽIČIAME NA ZÁPAS

- MMA rukavice
- prilbu
- chrániče holení
- vazelínu

Tešíme sa na tvoju účasť

SLAM / MMALIGA team

