

## Zápolení na dálku DUO - popis disciplín

### Technické pokyny:

- Soutěží dvojice dle věkových kategorií uvedených v propozicích soutěže, dvojice mohou být smíšené i stejného pohlaví.
- Do soutěže budou přijímány pouze kompletní výsledky na předem daném formuláři dle pokynů v propozicích, splněny musí být všechny disciplíny

### Popis soutěží:

#### 1. Podvlékání tyče pod nohama

**Příprava:** rovný hladký povrch, pomůckou je tyč alespoň 1 m dlouhá (např. dřevěná tyč, florbalová hokejka atd.)

**Startovní pozice:** závodníci stojí proti sobě cca 80 cm, tyč je na zemi mezi závodníky

**Popis soutěže:** závodník „A“ provede dřep, uchopí vodorovně tyč oběma rukama v šíři více než je šíře pánve, provede kolébku vzad, v kolébce podvlékne tyč pod kolena, provede vztyk, přendá překročením vzad tyč před tělo a tyč předá závodníku „B“, závodník „B“ pak provede stejný cvik; každý ze závodníků provede stejný cvik 3 krát, konec je ve chvíli, kdy závodník „B“ po posledním opakování položí tyč na zem mezi oba závodníky (nemusí naposledy již do stoje)

**Hodnocení:** počítá se čas v sekundách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo

#### 2. Navazovaný skok z místa

**Příprava:** rovný hladký povrch, startovní čára

**Startovní pozice:** závodník „A“ je připraven za startovní čárou



**Popis soutěže:** závodník „A“ provede skok z místa odrazem snožmo od startovní čáry, na místě dopadu nejbližšímu startovní čáře se postaví závodník „B“ do startovní pozice a provede také skok z místa odrazem snožmo

**Hodnocení:** měří se délka skoku od startovní čáry (start závodníka „A“) k místu nejbližšího dopadu závodníka „B“ ke startovní čáře (ideálně paty, v případě pádu vzad také ruka, hýždě, záda atd.), vzdálenost se měří v centimetrech



#### 3. Skoky přes švihadlo DUO

**Příprava:** rovný hladký povrch, švihadlo dostatečné délky

**Startovní pozice:** závodníci stojí vedle sebe, každý drží jeden konec švihadla vždy vnější rukou, vnitřními rukama se mohou držet (není povinné)



**Popis soutěže:** závodníci skáčou snožmo přes švihadlo po dobu 30 sekund, s meziskokem nebo bez meziskoku, v případě přerušení skoků musí závodníci opět zaujmout startovní pozici a sčítač pokračuje v počítání, zkažený skok se nezapočítává

**Hodnocení:** počítá se počet dokončených přeskoků v rámci časového limitu 30 sekund

#### **4. Hodí a běž**

**Příprava:** rovný hladký povrch, 2 mety ve vzdálenosti 5 metrů, volejbalový míč standardní velikosti

**Startovní pozice:** závodníci stojí proti sobě vedle své mety za startovní čarou, závodník A drží míč

**Popis soutěže:** závodník „A“ hodí libovolným způsobem míč závodníkovi „B“ a hned vybíhá, oběhne závodníka „B“ (a/nebo jeho metu) a vrátí se ke své metě, závodník „B“ pak opět hází libovolným způsobem míč závodníkovi „A“, hned vybíhá, oběhne závodníka „A“ a vrátí se ke své metě, každý závodník obíhá svého spoluhráče 5 krát; v případě, že míč spadne na zem, závodník jej chytí a musí se vrátit ke své metě, házet může pouze ze startovní pozice

**Hodnocení:** počítá se čas v sekundách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo, soutěž končí v okamžiku, kdy závodník „B“ proběhne popáté kolem své mety (= překročí svou startovní čáru, míč je v ruce závodníka „A“)

#### **5. Trakaře**

**Příprava:** rovný hladký povrch, 2 mety ve vzdálenosti 5 metrů

**Startovní pozice:** oba závodníci jsou u první mety, pozice trakaře (závodník „A“ ve vzporu ležmo, závodník „B“ stojí za ním, drží závodníka „A“ za nohy (pozice libovolná mezi kotníky a kolena), ruce závodníka A jsou za startovní čarou

**Popis soutěže:** závodníci „v trakaři“ obejdou druhou metu a vrátí se k první metě, za ní dojde k výměně a stejnou trasu projdou oba závodníci v opačných pozicích

**Hodnocení:** soutěž končí v okamžiku, kdy celý trakař (oba závodníci) podruhé projde kolem první mety všemi částmi těla, počítá se čas v sekundách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo



**SPORTUJEME S MÍROU,  
PŘIDEJ SE K NÁM!**

