



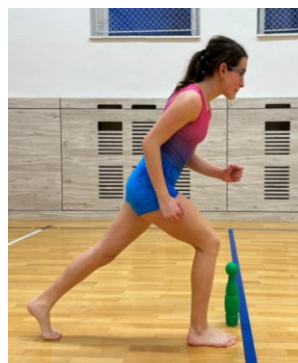
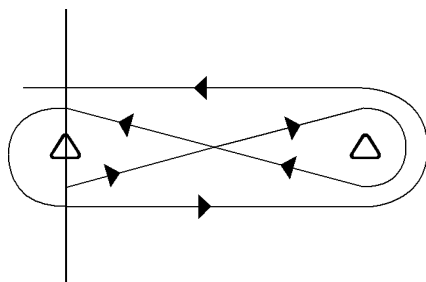
## 1. Člunkový běh 4x10m

**Příprava:** startovní čára, dva kužely, jejichž středy jsou 10 m od sebe

**Startovní pozice:** vysoký start, závodník stojí vpravo od kužele, nohy za startovní čarou

**Popis:** na startovní povel závodník běží křížem ke 2. kuželu, který obíhá zleva (kužel po pravé straně), křížem k prvnímu kuželu, který obíhá zprava (kužel po levé straně), následně běží rovně (2. kužel po levé straně) a zpět opět rovně za startovní čáru, kde se měří čas v okamžiku proběhnutí

**Hodnocení:** měří se čas s přesností na desetiny vteřiny



## 2. Ručkování kolem lavičky

**Příprava:** lavička délky 360 cm, startovní čára je zarovnána s horním okrajem šíře lavičky

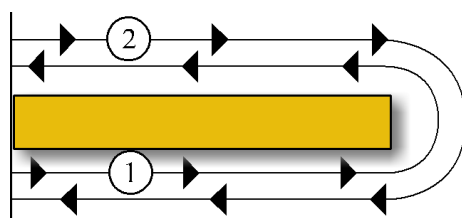
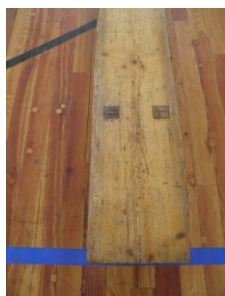
**Startovní pozice:** závodník ve vzporu ležmo s chodidly na lavičce a rukama na zemi, chodidlo blíže startovní čáře je nejvýše 10 cm od okraje lavičky (doporučeno je nalepit na lavičku pruh lepenky), ruka blíže ke startovní čáře je umístěna přímo na ní, kolena se nedotýkají ani lavičky ani země, ale nohy mohou být pokrčeny

**Popis:** závodník obejde lavičku ve stejné pozici dokola tam a zpět dle schématu, v polovině cesty na startovním konci lavičky je nutné dotknout se rukou startovní čáry. Při průběžné i cílové pozici musí být chodidla za startovní čarou, která je na lavičce (20 cm), chodidla musí zůstat na lavičce.

Je povoleno držení lavičky další osobou/dalšími osobami, aby bylo zabráněno jejímu posunu (případně podložit lavičku tenkou neklouzavou podložkou)

Kategorie „mladší žactvo I“ ručkuje (obejde lavičku) pouze jedním směrem (2 délky lavičky, pouze tam), ostatní kategorie ručkují oběma směry tam i zpět dle schématu (4 délky lavičky)

**Hodnocení:** měří se čas s přesností na desetiny vteřiny



## 3. Skok do dálky z místa

**Příprava:** startovní čára, pásmo, je možno skákat na zemi či na jedné vrstvě žíněnek, není povoleno skákat na reutrové podlaze, nafukovací žíněnce či jiném, podobně pružném povrchu

**Startovní pozice:** závodník stojí za startovní čarou ve stoji úzce rozkročném

**Popis soutěže:** závodník provede co nejdelší skok ze startovní pozice a doskokem na obě nohy

**Hodnocení:** měří se délka skoku od startovní čáry k nejbližšímu místu dopadu (ideálně paty, v případě pádu vzad také ruka, hýždě, záda atd.), vzdálenost se měří v centimetrech



#### **4. Hod míčem ze sedu**

**Příprava:** volejbalový míč standardní velikosti (váha 260-280 g, obvod míče 650-670 mm)

**Startovní pozice:** sed roznožný pokrčmo, hýždě u zdi, míč v ruce (držení obouřuč ve vzpažení)

**Popis soutěže:** závodník hází míč před sebe obouřuč vrchem, je povolen předklon, chodidla celou dobu na podlaze, ne však posun hýždí, pomoc další osoby (např. držení nohou) není povolena

**Hodnocení:** měří se vzdálenost od zdi k místu dopadu míče, v centimetrech



#### **5. Přeskoky přes švihadlo**

**Příprava:** rovný hladký povrch, délka švihadla dle výšky závodníka (doporučená délka do podpaží)

**Startovní pozice:** stoj, závodník drží švihadlo za tělem

**Popis soutěže:** závodník skáče snožmo přes švihadlo po dobu 30 sekund, s meziskokem i bez meziskoku, v případě přerušení skoků musí závodník 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



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

