



„ 16.ročník „

Zdatné žactvo

Sobota 7.listopadu 2026 Sokolovna: Legionářská 269, Hrádek n/N 463 34

Prezentace: od 13:00 hodin

Zahájení: v 13:15 hodin

Ukončení: cca v 16.30 hodin

Startovné: 50, -Kč na cvičícího účastníka

Kategorie: **I** : 6 až 7 let (2020 - 2019), **II**: 8 až 9 let (2018-2017),
III: 10 až 11 let (2016-2015), **IV**: 12 až 13 let (2014-2013), **V**: 14 až 15 let (2012-2011),
VI: 16 až 18 let (2010-2009-2008)

Soutěžní disciplíny:

Hlavní rozhodčí: Jana Janečková

Ručkování kolem lavičky na čas

Kategorie I a II ručkuje pouze jedním směrem (1. kolečko) lavička délky 200 cm.

Kategorie III, IV, V, VI ručkují oběma směry tam i zpět (2. kolečko) lavička délky 360 cm.

Závodník ve vzporu ležmo s chodidly na lavičce a rukama na zemi, chodidlo blíže startovní čáře je nejvýše 10 cm od okraje lavičky, ruka blíže ke startovní čáře je umístěna přímo na ní, kolena se nedotýkají ani lavičky ani země, ale nohy mohou být pokrčeny.

Hrazda - výmyk (za čisté provedení 15 bodů, s lehkou pomocí 10 bodů, s velkou pomocí 5 bodů)

Švihadlo na čas - skoky jakýmkoliv způsobem (počítá se každý přeskok za 30 s)

Obruč - počítá se každé otočení kolem těla (pasu) za 30 s.

Šplh na tyči na čas - kategorie **I, II** 2,5 m - kategorie **III, IV, V, VI** až nahoru.

Kruhy - kotoul vpřed a vzad 3x (za každý provedený = 5 bodů)

Válení sudu s míči na čas - na koberci s míčem mezi rukama a nohama:

Závodník leží na zádech na začátku koberce. Ruce má nataženy za hlavou a svírá oběma rukama míč, nohy má natažené a mezi kotníky svírá druhý míč. V případě, že závodník vyjede mimo koberec od pasu dolů nebo nahoru, musí se vrátit na střed koberce a pokračovat ve válení sudů.

Žabák - skok z místa do dálky – 3 pokusy (počítá se nejdelší)

Slalom na čas s florbalkou a míčkem mezi kužely (tam a zpět). Florbalkou nesunout míček po podlaze. Při vybočení míčku z dráhy, vrátit se na místo ztráty a pokračovat.

Překážková dráha na čas: Start - **Angličáky** (dřep-klik-dřep-výskok s tlesknutím nad hlavou) za chybné provedení **tresné 2.s**, kat. **I a II 3x**, **III, IV, V, VI 5x**, **Na sobě dva Rinosety** kat.**I, II** (ze strany naskočit s držením oběma rukama do kleku a seskočit 4x) **III, IV, V, VI** (4x přeskok snožmo s držením oběma rukama) **Žíněnka** (kotoul vpřed) **Kladina** (projít) **Lavička zavěšená na žebřinách** (vylézt po žebřinách a sjet po lavičce v sedě popředu dolů), **cíl**.

Změna vyhrazena.

Všichni přezuvky.

Info : Lída Robová 731 865 392

www.cvicenilida.webz.cz