



„ 20. ročník „

Cvičeníčko pro rodiče a děti

Datum: sobota 7. listopadu 2026

Místo: sokolovna: Legionářská 269 - Hrádek nad Nisou
malá a velká tělocvična

Prezentace: od 9:00 hodin

Zahájení: v 9:30 hodin

Ukončení : cca ve 12.00 hodin

Startovné : 50,- Kč na cvičícího účastníka

Kategorie:
do 2 let (2025) - 0
2 až 3 roky (2024-2023) - I
4 až 5 let (2022-2021) - II

Soutěžní disciplíny pro všechny kategorie SPOLEČNĚ na VELKÉ HALE.

Kop na branku - každý závodník má 5 pokusů, každý platný gól = 1 bod.

Hod na branku - každý závodník má 5 pokusů, každá platná branka = 1 bod
(hod jednou rukou horem)

Střelba na koš - každý závodník má 5 pokusů, každý platný koš = 1 bod
(hod oběma rukama vrchním obloukem)

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

Odstrkovadlo - na čas (tam a zpět)

Hopsadlo - na čas (tam a zpět)

Překážková dráha na čas:

Kategorie 0 a I MALÁ HALA !

Kategorie II 4 až 5 let (2022-2021) VELKÁ HALA !

žíněnka (válení sudů přes celou žíněnku), **obruč** (proběhnout) **most** (prolézt)

rinoset (přelézt po kolenou), **klín** (skutálet), **lavička** (plížení vpřed po břiše - ruce až na konec lavičky), **hranol** (přeskočit, přelézt), **kladina** (přejít), **lavička zavěšená na**

žebřinách (vylézt po žebřinách a sjet po lavičce v sedě popředu dolů), **tunel** prolézt,

slalom, cíl.

Změna vyhrazena.

Všichni přezuvky.

info : Lída Robová : 731 865 392

www.cvicenilida.webz.cz