SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY

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. kolečka) 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 dopomocí 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 **TRESTNÉ 2.s**, kategorie **I a II 3x**, kategorie **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.