



Kondiční závody žáků a předžáků Karlovarského kraje

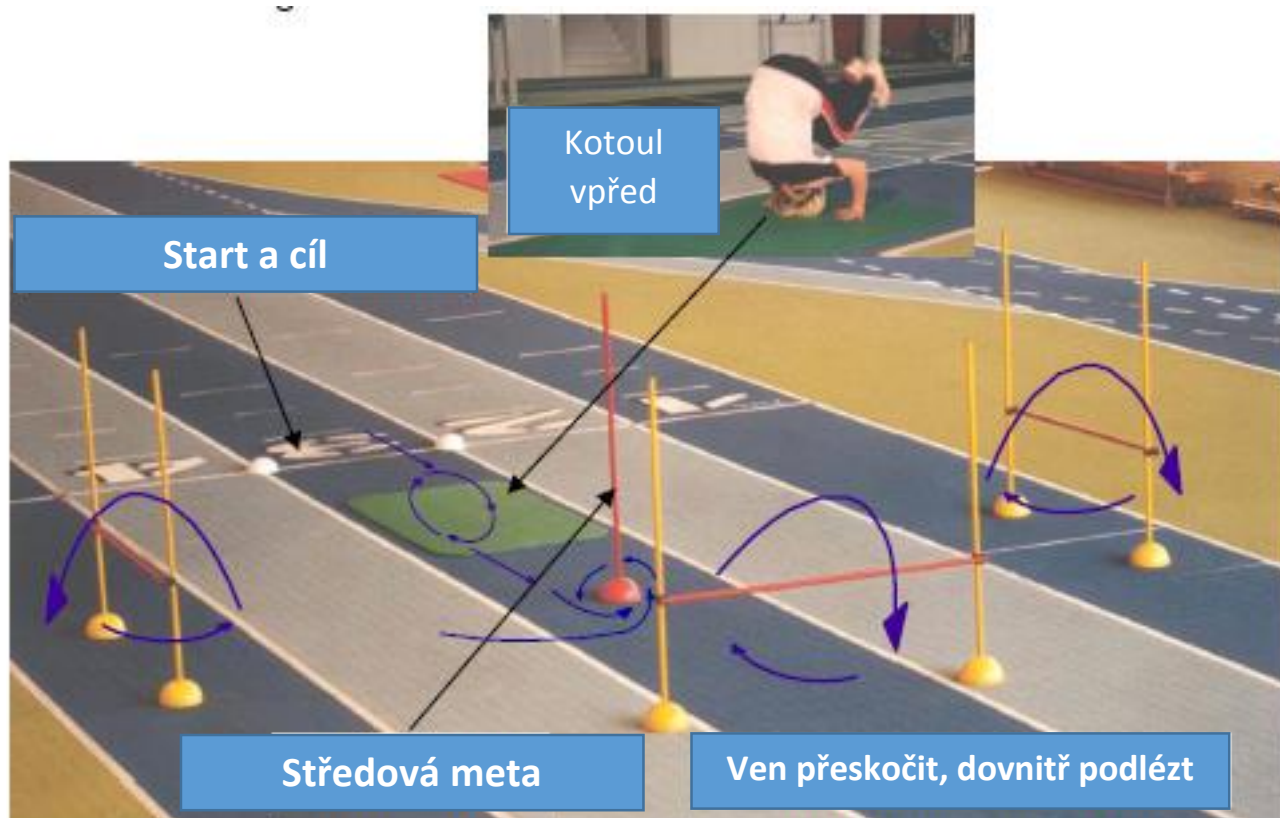
Disciplíny

Člunkový běh 4 x 10 m

Klasický člunkový běh kolem kuželů, dvakrát tam a zpět. Rozhodující je nejkratší čas

Bumerang

Běh překážkovou dráhou na čas, viz schéma níže. Překážky jsou ve výšce zhruba poloviny stehen. Po úvodním kotoulu se vždy oběhne prostřední meta, poté se překážka přeskočí směrem od středu a podleze se zpět směrem ke středu. Za shozenou překážku je penalizace 0,5 s. Za úmyslně shozenou překážku je diskvalifikace. Vzdálenost překážek od středu je cca 4m. Bude předvedeno.



Přeskoky guma 30 s

Závodník přeskakuje gumu, která je napnutá ve výšce jeho kolen. Cílem je největší počet přeskoků během 30 s

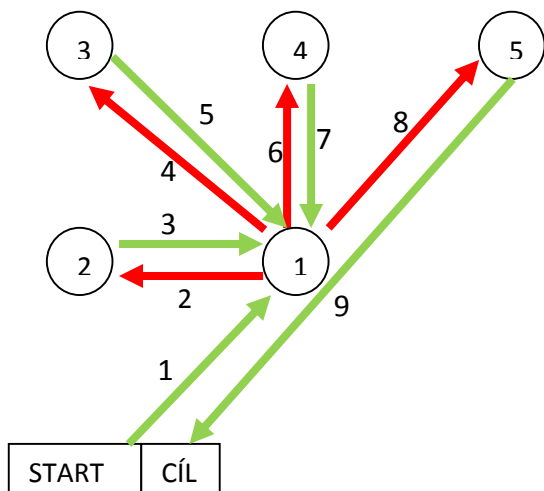
Vytrvalostní běh 1200 m

Celkem 3 kola po atletickém oválu, rozhoduje celkový čas.



Trojúhelník

Závodník běhá podle obrazce níže, přičemž se musí rukou dotknout každé mety, kromě mety 1 při posledním doběhu do cíle. Mety jsou vzdáleny 4 m



5ti skok

Snožmé navazující skoky z místa. Rozhoduje celková vzdálenost

Kosočtverec

Jedná se o přeskoky přes strany čtverce o délce 60 cm podle schématu, 3x dokola:

