9. DISCIPLÍNA - PŘEDKLON

Pro všechny kategorie stejné
Probíhá na tréninku

Závodník se postaví na lavičku do stoje spojného a se stále propnutýma nohama se předkloní co nejvíce, jak dokáže. V nejnižší poloze se nesmí hmitat! Trenér změří, o kolik cm jsou závodníkovi prsty pod úrovní lavičky, popř. kolik cm jsou nad úrovní lavičky. Pokud se prsty lavičky závodník dotkne, zapíše se výkon jako 0 cm (není ani pod úrovní, ani nad úrovní).

Každý závodník má jeden pokus.