12. DISCIPLÍNA

VELIKONOČNÍ VÍCEBOJE

O velikonočních prázdninách nebudou žádné tréninky. Aby nám to ale nebylo líto, naplánovali jsme na první den prázdnin – **čtvrtek 14. 4. 2022** – Velikonoční víceboje. **Soutěžit se bude kdykoliv v čase 15:30 – 17:30. Prezentovat a rozcvičovat se bude možné už od 15 hodin**.

Závody budou probíhat v disciplínách dětské atletiky – tedy v disciplínách, které budou letos zařazeny jako doplňkové do krajského přeboru družstev (jsou velké změny oproti dřívějším rokům!). Pro skupiny závodní přípravky je velmi žádoucí si vše přijít vyzkoušet v závodní atmosféře.

A pozor, aby to byla správná velikonoční legrace, nebudou na to děti samy :-) - bude se závodit **ve dvojicích dítě+rodič**. Nezáleží na tom, jestli to bude mamka nebo taťka. Výkony obou účastníků se pak sečtou a tím zjistíme pořadí v každé z disciplín.

Závodit se bude formou sportovního odpoledne a stanovišť. Po příchodu na stadion a rozcvičení (samostatném) se přijdete odprezentovat do závodní kanceláře, kde obdržíte i soutěžní kartičku. **Poté si obejdete všechna stanoviště v libovolném pořadí.** Jakmile budete mít vše splněno, stavíte se opět do kanceláře zapsat všechny výkony a pro sladkou odměnu. :-) Kartička zůstává všem na památku.

Vyhlášení nebude. Vše obodujeme až po skončení závodů, výsledky rozešleme a hlavně přičteme dětem body do Celoročního poháru! :-)

Pro usnadnění organizace se prosím předem přihlaste přes formulář zde
Přihlášky bude možné zasílat nejpozději do středy 13. 4. 2022 do pravého poledne, abychom si stihli připravit vše potřebné. Účastníkům bez předchozího přihlášení nemůžeme bohužel zaručit ani závodní kartičku, ani odměnu. Děkujeme za pochopení.

DISCIPLÍNY:

1. VRHAČSKÉ DISCIPLÍNY
1a – hod vejcem autově vpřed
1b – hod vejcem z podřepu vzad
Budeme mít připraveno speciální atletické vejce různých velikostí podle kategorie :-)

2. SKOKANSKÉ DISCIPLÍNY
2a – žabí skok (obyčejný skok z místa, jako žába co nejdál)
2b – slepičí poskoky (přes frekvenční žebříček po jedné noze, střídavě levá-levá-pravá-pravá-levá-levá… skáče se na čas)

3. BĚŽECKÉ DISCIPLÍNY
3a – zaječí dráha (krátká obratnostní dráha)
3b – běh s pomlázkou (krátký štafetový běh)

Bodové hodnocení: podle celkových bodů ve víceboji sestupně (1. místo 30 bodů, 2. místo 28 bodů, 3. místo 26 bodů, 4.-10. místo 20 bodů, 11.-20. místo 10 bodů, 21. a dále 5 bodů).

V případě dalších dotazů se obracejte na trenérku Martinu Koutňákovou (martina.koutnakova@seznam.cz).