

ZÁPOLENÍ NA DÁLKU – DUO

Technické pokyny:

- Soutěží dvojice dle věkových kategorií uvedených v propozicích soutěže, vždy smíšená dvojice (chlapec a dívka nebo muž a žena)
- Do soutěže budou přijímány pouze kompletní výsledky na předem daném formuláři dle pokynů v propozicích, splněny musí být všechny disciplíny

Popis soutěží:

1. Obratnostní test

Příprava: rovný hladký povrch, pomůckou je tyč alespoň 1 m dlouhá (např. dřevěná tyč, florbalová hokejka atd.)

Startovní pozice: závodníci stojí proti sobě cca 80 cm, tyč je na zemi mezi závodníky

Popis soutěže: závodník A provede dřep, uchopí vodorovně tyč oběma rukama v šíři více než je šíře pánve, provede kolébku vzad, v kolébce podvlékne tyč pod kolena, provede vztyk, přendá překročením vzad tyč před tělo a tyč předá závodníkovi B, závodník B pak provede stejný cvik; každý ze závodníků provede stejný cvik 3 krát, konec je ve chvíli, kdy závodník B po posledním opakování položí tyč na zem mezi oba závodníky (nemusí naposledy již do stoje)

Hodnocení: počítá se čas ve vteřinách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo

2. Navazovaný skok z místa

Příprava: rovný hladký povrch, startovní čára

Startovní pozice: závodník A je připraven za startovní čárou, podřep mírně rozkročný

Popis soutěže: závodník A provede skok z místa odrazem snožmo od startovní čáry, na místě dopadu nejbližšímu startovní čáře se postaví

závodník B do startovní pozice, kde se zarovná patami a B provede opět skok z místa odrazem snožmo



Hodnocení: měří se délka skoku od startovní čáry (start závodníka A) k místu nejbližšího dopadu závodníka B ke startovní čáře (ideálně paty, v případě pádu vzad také ruka, hýždě, záda atd.), vzdálenost se měří v centimetrech

3. Skoky přes švihadlo DUO

Příprava: rovný hladký povrch, švihadlo dostatečné délky

Startovní pozice: závodníci stojí vedle sebe, každý drží jeden konec švihadla vždy vnější rukou, vnitřními rukama se mohou držet (není povinné)

Popis soutěže: závodníci skáčou snožmo přes švihadlo po dobu 30 sekund, s meziskokem nebo bez meziskoku, v případě přerušení skoků musí závodníci opět zaujmout startovní pozici a sčítač pokračuje v počítání, zkažený skok se nezapočítává

Hodnocení: počítá se počet dokončených přeskoků v rámci časového limitu 30 sekund



4. Hod' a běž

Příprava: rovný hladký povrch, 2 mety ve vzdálenosti 5 metrů, volejbalový míč standardní velikosti

Startovní pozice: závodníci stojí proti sobě vedle své mety za startovní čarou, závodník A drží míč

Popis soutěže: závodník A hodí libovolným způsobem míč závodníkovi B a hned vybíhá, oběhne závodníka B (a/nebo jeho metu) a vrátí se ke své metě, závodník B pak opět hází libovolným způsobem míč závodníkovi A, hned vybíhá, oběhne závodníka A a vrátí se ke své metě, každý závodník obíhá svého spoluhráče 5 krát; v případě, že míč spadne na zem, závodník jej chytí a musí se vrátit ke své metě, házet může pouze ze startovní pozice

Hodnocení: počítá se čas ve vteřinách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo, soutěž končí v okamžiku, kdy závodník B proběhne popáté kolem své mety (=překročí svou startovní čáru, míč je v ruce závodníka A)



5. Trakaře

Příprava: rovný hladký povrch, 2 mety ve vzdálenosti 5 metrů

Startovní pozice: oba závodníci jsou u první mety, pozice trakaře (závodník A ve vzporu ležmo, závodník B stojí za ním, drží závodníka A za nohy (pozice libovolná - za kotníky, kolena či stehna), ruce závodníka A jsou za startovní čarou

Popis soutěže: závodníci „v trakaři“ obejdou druhou metu a vrátí se k první metě, za ní dojde k výměně a stejnou trasu projdou oba závodníci v opačných pozicích

Hodnocení: soutěž končí v okamžiku, kdy celý trakař podruhé projde kolem první mety všemi částmi těla, počítá se čas ve vteřinách se zaokrouhlením na 1 desetinné místo