Závody 04.03.2017 v Dlouhé Třebové

**Prezentace – 08:15 – 08:45 hod.**

U vchodu informace pro příchozí. K dispozici budou 2 šatny – chlapci, dívky, poté uložení věcí včetně bot (na boty nejlépe si zajistěte sáček) na určené místo.

Prezentace a výdej čísel.

Výběr startovného (20,- Kč za závodníka)

Věkové kategorie: 1) ročník narození 2004 – 2005, 2) ročník narození 2006 – 2007, 3) ročník narození 2008 – 2009, 4) ročník narození 2010 - 2011

**Od 08:15 hod. bude možnost rozcvičení závodníků v tělocvičně (do 09:00 hod.)**

**Zahájení závodů – 09:00 hod. v tělocvičně** (cca 5 min.)

Nástup všech závodníků podle oddílů, přivítání, instrukce k průběhu závodů

**Průběh závodů:**

Disciplíny:

1) Sprint na čas - s ohledem na rozměry naší tělocvičny se poběží od startovní čáry na konec tělocvičny (15,56 m), zde závodníci došlápnou na čáru (na způsob člunkového běhu), otočí se a běží zpět (opět 15,56 m). Cíl bude za původní startovní čárou. Poběží se z polovysokého startu na klasické startovní povely. Každý závodník poběží dvakrát a pro urychlení této disciplíny poběží najednou až 4 závodníci.

2) Hod míčkem na vzdálenost - velikost míčků je přibližně jako tenisáku. Házet se bude od odhodové čáry a každý závodník bude mít 3 pokusy, které bude absolvovat hned po sobě. Kategorie ročník nar. 2004 – 2007 budou házet molitanovým míčkem, ostatní pěnovým míčkem.

3) Skok z místa snožmo od čáry na vzdálenost - každý závodník bude mít 3 pokusy, které bude absolvovat hned po sobě (na skákací podložce).

4) Vytrvalostní běh s přeskakováním překážek na čas - poběží se kolem tělocvičny. Okruh bude vyznačen značkami a uprostřed obou delších částí okruhu bude vždy jedna překážka (vysoká cca 30 cm), kterou musí závodníci přeskočit (na 1 okruhu budou tedy 2 takové překážky). Podle věkové kategorie poběží závodníci 2-5 okruhů (1 okruh je dlouhý 43 metrů). Startovat se bude z polovysokého startu na klasické startovní povely. Vždy poběží najednou 2 závodníci, kteří ale budou startovat z protilehlých rohů, abychom předešli střetům u překážek.

V tomto pořadí budou disciplíny následovat po sobě s tím, že 2. a 3. disciplína by probíhaly současně. V každé disciplíně se bude závodit od nejstarší věkové kategorie po nejmladší.

**Hromadná foto po závodech.**

**Vyhlášení výsledků + předání diplomů a medailí** závodníkům jednotlivcům na prvních 3 místech

**Ukončení závodů** – předpoklad v cca 13:00 – 13:30 hod.

**Do tělocvičny vstup pouze v halové obuvi (se světlou podrážkou), na venkovní obuv doporučujeme vzít sáček (tašku) !!!**

**Občerstvení není zajištěno!!!**