

ČLOVIČKU DO TOHO!

KATEGORIE, DISCIPLÍNY a časový harmonogram závodu

ČTYŘBOJ DĚTÍ A RODIČŮ

rok narození 2012–2015
prezence 8,15–8,50 hodin
zahájení závodu 9,00 hodin

disciplíny

skok do dálky z místa dítě + rodič
hod raketkou dítě
+ rodič hod pin-pong míčkem
štafetový běh 50 m dítě + 50m rodič
slalomový běh 30m

popis disciplín

U skoku a hodu mají závodníci 2 pokusy.
Štafetový běh: děti startují se štafetovým kolíkem z vysokého startu na zvukový signál, rodič stojí ve stejné dráze ve vzdálenosti 50 m od dítěte a čeká na předání štafetového kolíku, se kterým běží co nejrychleji do cíle.
Slalomový běh: dítě startuje z polovysokého startu a snaží se co nejrychleji oběhnout slalomem 10 kuželů na trati 30m, poté obrát a běh zpět.
Po doběhu vybíhá rodič a absolvuje trať stejným způsobem.
Měří se společný čas R+D.

Startovné: hradí se při prezenci: 100,- Kč za závodníka či závodící pár
Přihlášení: vyplnění **ON-LINE PŘIHLÁŠKY ATLETICKÉ ZÁVODY**
jaro 2017 na www.ditafranklova.cz nejpozději do 19. 5. 2017

V případě nepříznivého počasí budou dopolední závody přesunuty na odpoledne!

NEJSOU POVOLENY TRETRY!

ČTYŘBOJ DĚTÍ (BEZ RODIČŮ)

rok narození 2011
prezence 8,15–8,50 hodin
zahájení závodu 9,00 hodin

disciplíny

skok do dálky z místa
hod raketkou
běh 50 m
slalomový běh

popis disciplín

U skoku a hodu mají závodníci 2 pokusy.
Běh na 50 m z polovysokého startu na zvukový signál.
Slalomový běh: dítě startuje z polovysokého startu a snaží se co nejrychleji oběhnout slalomem 10 kuželů na trati 30m, poté obrát a běh zpět.

PĚTIBOJ PŘEDŠKOLÁČKŮ A ŽÁČKŮ (BEZ RODIČŮ)

rok narození 2010 - kategorie I.
rok narození 2009–2008 - kategorie II.
prezence 12,15–12,50 hodin
zahájení závodu 13,00 hodin

disciplíny

skok do dálky s rozběhem
hod krikečákem s rozběhem či z místa
(dle schopností dětí)
hod medicinbalem
běh 150m
slalomový běh

popis disciplín

U skoku mají závodníci 2 pokusy. Odráží se z označeného prostoru o šířce 50 cm.
U hodu mají závodníci 2 pokusy.
Hod medicinbalem: děti odhazují ze stoje trčením od prsou obouruč.
Váha medic.: mladší 1kg, starší 2kg.
Běh na 150 m z polovysokého startu na zvukový signál.
Slalomový běh: dítě startuje z polovysokého startu a snaží se co nejrychleji oběhnout slalomem 10 kuželů na trati 30m, poté obrát a běh zpět.

NEDĚLE
28.KVĚTNA 2017
Atletický stadion Sparta
Praha Podvinný mlýn -
Praha 9, Vysočany

Ředitel soutěže: Dana Cejpková
Hlavní rozhodčí: Dita Franklová
Zdravotní zajištění závodu:
Jana Střelcová

Ve všech kategoriích budou předány diplomy a medaile pro všechny závodníky, pro tři nejlepší družstva vždy malá věcná odměna. Pozvaný oddíl může do každé kategorie soutěže přihlásit družstvo čítající 6 závodníků resp. závodících párů. V kategorii předškoláků a školáků je podmínka, že musí družstvo být navíc smíšené (4+2.např. 4 chlapci a 2 dívky)
Výsledky budou počítány z šesti výsledků (přičemž se nejlepší a nejhorší výkon škrtá)
V místě bude k dispozici stánek s nápoji a malým občerstvením.