Závody 05.03.2016 v Dlouhé Třebové

**Prezentace – 08:15 – 08:45 hod.**

U vchodu informace pro příchozí (rozdělení do šaten a nasměrování k prezentaci apod.)

Prezentace a výdej čísel + rozdělení do družstev

Výběr startovného (100,- Kč za atletický oddíl)

Věkové kategorie: 1) ročník narození 2003 – 2004, 2) ročník narození 2005 – 2006, 3) ročník narození 2007 – 2008, 4) ročník narození 2009 - 2010

**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 pouze jednou a pro urychlení této disciplíny poběží najednou až 4 závodníci.

***Startér + hlídání přešlapů, hlídání došlapů při obrátce*** (Choceň, Žamberk, Dobrouč nebo p. Vacková, p. Hrušková)

***Měření časů:*** p. Razým, p. Štancl

***Zapisování výsledků:*** p. Kubišta, p. Krycnerová

2) Hod míčkem na vzdálenost - velikost míčku je přibližně jako tenisáku. Házet se bude od odhodové čáry a každý závodník bude mít 3 pokusy, které bude absolvovat hned po sobě.

***Hlídání přešlapů:*** Choceň, Žamberk, Dobrouč nebo p. Vacková,

***Hlídání dopadů + měření:*** p. Razým

***Zapisování:*** p. Krycnerová

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

***Hlídání přešlapů:*** Choceň, Žamberk, Dobrouč nebo p. Hrušková

***Hlídání došlapů + měření:*** p. Štancl

***Zapisování:*** p. Kubišta

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.

***Startér (uprostřed):*** Choceň, Žamberk nebo Dobrouč

***Měření časů:*** p. Razým, p. Štancl

***Počítání kol + zapisování:*** p. Krycnerová, p. Kubišta

***Stavění překážek:*** p. Vacková, p. Hrušková, startér

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, každá věková kategorie si vždy odzávodí ve všech disciplinách (dívky a chlapci) a pak bude následovat další věková kategorie (pro rychlejší zpracování výsledků).

**Hromadná foto po závodech**

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

**Vyhlášení výsledků + předání diplomů družstvům**.

**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!!!**