

SDH Kšely a Kostelec n. Č. lesy
pořádají

Atletický Kinder běh

(pro přípravku, mladší a starší žáky)

Běh o silvestrovské koleno

(pro dorost a dospělé)



29. prosince 2018 od 9.00 hod.

Sportovní hala ul. Komenského 516, Český Brod

Závody v běhu na 60m a 70m s atletickými překážkami

Závod je vyhlášen pro kategorie:

Přípravka -	do 6ti let (do roku narození 2013)	společná
Mladší -	6 - 11 let (rok narození 2012 - 2007)	chlapci, dívky
Starší -	12- 15 let (rok narození 2006 - 2003)	chlapci, dívky
Dorost -	16 - 18 let (rok narození 2004 - 2000)	chlapci, dívky
Dospělí -	19 - 35 let (rok narození 1999 - 1983)	muži, ženy
Legendy -	35 - 99 let (rok narození 1983 a dříve)	muži, ženy

Časový harmonogram závodů:

9 - 10 hod přípravka

10 - 12 hod mladší a starší žáci

12 - 14 hod dorost a dospělí

Provedení pokusu:

Kategorie přípravek: délka dráhy 40 m ve vzdálenosti 20 m od startu bude umístěna jedna lehkootletická překážka vysoká 30 cm. Po jejím překonání závodník poběží do cíle.

Kategorie mladších a starších žáků: délka dráhy 60 m, ve vzdálenosti 20 a 40 m budou umístěny lehkootletické překážky vysoké 50 cm. Po jejich překonání závodník poběží do cíle.

Kategorie dorost, dospělí, legendy: délka dráhy 70 m, ve vzdálenosti 20 m, 40 m, 60 m budou umístěny lehkootletické překážky vysoké 50 cm. Po jejich překonání závodník poběží do cíle.

Hodnocení pokusu:

Čas bude měřen elektronickou časomírou, poběží se ve čtyřech drahách současně, za poražení překážky bude soutěžící penalizován 1 s za každou špatně překonanou překážku. Závodníci budou mít helmu a dle své kategorie také opasek. Vybočení z dráhy bude hodnoceno jako neplatný pokus, promáchnutí rukou do cílové brány také.

Po ukončení jednotlivých kategorií bude provedeno vyhlášení výsledků.

Časový harmonogram může být posunut dle počtu závodníků.

Startovné 30 Kč za závodníka.

Vstup do prostor haly bude umožněn pouze po přezutí do sálové obuvi (světlá podrážka), na dráhu vstup povolen v tretrách s délkou hřebů 5 mm. Občerstvení pro účastníky zajištěno, dobrou náladu a odvahu s sebou.

Přihlášky posílejte do 24. prosince na mail sarkazylova@seznam.cz, případné další informace tamtéž.