

**SDH Kšely a SDH Kostelec n. Č. lesy**  
*pořádají*

## ***Atletický Kinder běh***

(pro přípravku, mladší a starší žáky)

## ***Běh o silvestrovské koleno***

(pro dorost a dospělé)

## ***Štafeta 4 x 100 m***

(pro všechny kategorie)



***28. prosince 2019 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:**

<b>Přípravka -</b>	do 6 ti let (do roku narození 2014 )	společná
<b>Mladší -</b>	6 - 11 let (rok narození 2013 - 2008)	chlapci, dívky
<b>Starší -</b>	12- 15 let (rok narození 2007 - 2004)	chlapci, dívky
<b>Dorost -</b>	16 - 18 let (rok narození 2003 - 2001)	chlapci, dívky
<b>Dospělí -</b>	19 - 35 let (rok narození 2000 - 1984)	muži, ženy
<b>Legendy -</b>	35 - 99 let (rok narození 1984 a dříve)	muži, ženy

## **Časový harmonogram závodů:**

9,00 - 9,30 hod přípravka

9,30 - 10,00 hod mladší a starší žáci

10,00 - 10,30 hod dorost, dospělí, legendy

11,00 zahájení štafetových běhů

## **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 70 cm. Po jejich překonání závodník poběží do cíle.

## **Hodnocení pokusu:**

**Jednotlivci** - čas bude měřen elektronickou časomírou, poběží se ve čtyřech drahách současně. Závodníci budou mít helmu a dle své kategorie také opasek. Vybočení z dráhy bude hodnoceno jako neplatný pokus, promáchnutí rukou do cílové brány také.

**Štafeta** se bude běhat na trati oválného tvaru bez překážek, předávky na rovince, každý závodník proběhne jeden okruh, poté předá štafetový kolík (dodá pořadatel) dalšímu závodníkovi. Závodníci mají svoji helmu a opasek dle své kategorie. Kategorie dospělí, legendy - start bude povolen dvěma, nebo čtyřem závodníkům, dle dohody vedoucích při presenci.

Kategorie mladší žáci, starší žáci, dorostenky, dorostenci, smíšený dorost. Závodníci startují dle své věkové kategorie - mladší chlapci a dívky dohromady, starší chlapci a dívky dohromady.

**Na štafetový běh nebude povolen start v tretrách - pouze sálová, nebo běžecká obuv!**

Časový harmonogram může být posunut dle počtu závodníků.

Startovné 30 Kč za závodníka.

Startovné 120 Kč za štafetu

Vstup do prostor haly bude umožněn pouze po přezutí do sálové obuvi (světlá podrážka), na dráhu vstup povolen v tretrách s délkou hřebů 6 mm.

Přihlášky posílejte do 24. prosince na mail [sarkazylova@seznam.cz](mailto:sarkazylova@seznam.cz), případné další informace tamtéž.