

HODONÍNSKÝ ŽÁKOVSKÝ TROJBOJ 2019/2020

Pořádá: Veslařský klub Hodonín z.s.

Hodonín, sobota 7. prosince 2019

Místo: Sportovní hala TEZA Hodonín, Lipová alej 4110/23, 695 03 Hodonín

Přihlášky: do 02.12.2019 (pondělí) – registrovaní veslaři přes veslo.cz a mladší a neregistrovaní veslaři mailem prihlasky@vkhodonin.cz

Případné informace na mailu filip@vkhodonin.cz nebo na tel: +420604111141

Startovné za **přihlášeného** závodníka **100,- Kč**

Program:

A. Disciplíny:

1. jízda na veslařském trenažéru
2. člunkový běh 4x10 metrů
3. Jacíkův kondiční test = stoj, leh na břicho, stoj, leh na záda

B. Kategorie:

Závod č.1. starší žáci 2006

Závod č.2. starší žákyně 2006

Závod č.3. starší žáci 2007

Závod č.4. starší žákyně 2007

(jízda na trenažéru 1000 m; člunkový běh 4x10 m; Jacíkův test 2 minuty)

Závod č.5. mladší žáci 2008

Závod č.6. mladší žákyně 2008

Závod č.7. mladší žáci 2009

Závod č.8. mladší žákyně 2009

(jízda na trenažéru 500 m; člunkový běh 4x10 m; Jacíkův test 2 minuty)

Závod č.09. elévové chlapci 2010

Závod č.10. elévové dívky 2010

Závod č.11. elévové chlapci 2011

Závod č.12. elévové dívky 2011

(jízda na trenažéru 200 m; člunkový běh 4x10 m; Jacíkův test 1 minuta)

C. Hodnocení:

Jízda na veslařském trenažéru + člunkový běh: rozhoduje pořadí v kategorii = *první má počet bodů podle počtu závodníků, druhý -2 a každý další -1, poslední 0*

Jacíkův test: každá změna polohy těla = 1 bod

Celkové pořadí: určuje bodový součet za tři disciplíny

Časový pořad bude určen po termínu zasílání přihlášek. Začátek závodu bude upřesněn.