

Vybavuje :  
I. Maceková

Telefón :  
0914 335 968

Email :  
[cvcrbksport@gmail.com](mailto:cvcrbksport@gmail.com)

V Ružomberku  
16. 11. 2020

## **KLUBOVÝ TROJBOJ**

**Nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť sa ...!**

**KATEGÓRIE :**

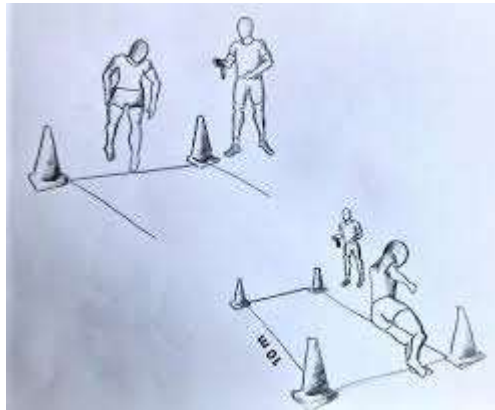
1. DIEVČATÁ nar. v roku 2010 a 2011
2. CHLAPCI nar. v roku 2010 a 2011

**DISCIPLÍNY :**

- 1. Člnkový beh 4 x 10 m**
- 2. Skok do diaľky z miesta**
- 3. Drepy s predpažením za 1 minútu**

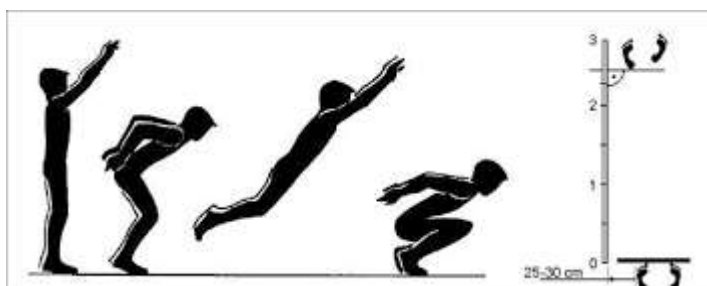
**1. Člnkový beh 4 x 10 m**

Stanovený 10 m úsek je vyznačený na obidvoch stranách čiarami. Súťažiaci z polovysokého štartu, pričom obe nohy sú za štartovacou čiarou, beží čo najrýchlejšie od jednej čiary k druhej. Každý čiar sa musí dotknúť jednou nohou. Pri zmenách smeru behu nie je povolené šmýkať sa. Čas odmeriame, keď súťažiaci prekoná jednou nohou cieľovú čiaru. Čas sa meria s presnosťou na desatiny sekundy.



**2. Skok do diaľky z miesta**

Zo staja mierne rozkročeného, pričom špičky chodidiel sú za odrazovou čiarou, súťažiaci z predklonu vykoná hmit podrepmo do zapaženia a mohutným odrazom so súčasným pohybom paží skáče vpred. Súťažiaci sa snaží doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vzad. Meria sa od prednej časti chodidiel pri odraze až po zadnú časť chodidiel pri dopade. Započítava sa lepší z dvoch pokusov a výsledky sa zaznamenajú s presnosťou na jeden centimeter.



### 3. Drepy s predpažením za 1 minútu

Súťažiaci sa postaví vzpriamene na zem a nohy rozkročí na šírku bedier, prsty smerujú dopredu, predpaží ramená, tak aby boli vodorovne s podlahou, hlava je vzpriamená s pohľadom pred seba, chrbát sa udržuje stále rovný, neprehýba sa. Chodidlá sú pevne a celou plochou na podlahe počas celého pohybu. Nádych dole, výdych hore. Po spustení času započítame každý hlboký drep (vykonaný čo najbližšie k podlahe) v polohe „dole“ v trvaní 1 minúty. Do výsledkovej listiny zapíšeme počet vykonaných hlbokých drepov.

