



Atletický klub AHA Vyškov, z. s. pořádá otevřený závod
ATLETICKÁ VÝZVA 2021 ve Vyškově



4 K aneb

KONTROLNÍ **K**OLEČKO **K**OLEM **K**AČENCE

První závod seriálu **Dlouhá míle 2021**

Akce se lze zúčastnit od soboty 13. 2. 2021 následujícími způsoby:

1. V sobotu, v době od 9.30 hod. do 10.30 hod. bude běžci změřen čas jednoho okruhu (2 km), kolem Kačence II (běží se individuálně, formou časovky) – tito běžci budou klasifikováni i do Dlouhé míle 2021 (první závod)
2. Do 15. 3. 2021 lze sdělit na e-mail: ahavyskov@seznam.cz výsledek individuálně odběhnutého „Kontrolního kolečka kolem Kačáku“ s tím, že nutno sdělit jméno, příjmení, rok narození, oddílová či klubová příslušnost ev. místo bydliště a dosažený čas. Tito účastníci budou zahrnuti do klasifikace tohoto distančního závodu **ATLETICKÉ VÝZVY 2021** ve Vyškově.

Další disciplíny součástí nabídky ATLETICKÉ VÝZVY 2021

- a) Zdolání vyznačené vzdálenosti (20 m) skokově, na co nejmenší počet skoků, lze absolvovat s náběhem (výsledek = co nejmenší počet skoků z nohy na nohu/kroků)
- b) Prostý vis za ruce (NE shyb) na větví, hrazdě, zábradlí, měříme délku výdrže ve visu (lze i doma, či místě k tomuto vhodném)
- c) Skok do dálky z místa (rozhodující je při odrazu snožmo pozice špiček na čáře, při dopadu pozice pat, tzn. měříme tedy vzdálenost od čáry po pozici pat při dopadu)

... i tyto disciplíny lze nahlásit dle 2. bodu těchto propozic!!!

Účastníci závodí na vlastní nebezpečí a zodpovídají za svůj zdravotní stav.



ATLETICKÝ SVAZ VÝŠKOVSKA



Vyfoť se na místě přidej **#jsematlet**, sdílej na sítě a pošli nám **fotku na e-mail: sps@atletika.cz**

Zapoj se, makej, sdílej, soupeř!

www.ahavyskov.cz ; E-mail: ahavyskov@seznam.cz ; Mob. 702 174 796