

- výchozí pozice je svis na hrazdě
- jako shyb se počítá pokud se dostane brada nad žerd'
- nesouměrné přitahování rukama a kopání nohama je povoleno



## 2) SKOKY PŘES ŠVIHADLO

- je povolen jakýkoliv styl přeskočení vpřed

## 3) SKOK SNOŽMO DO DÁLKY

- stoj snožmo či lehce roznožmo na čáře a odrazem snožmo skok

## 4) DŘEPY SE VZPAŽENÍM

- začíná se stoje- dřep (rukama se dotknout země)
- stoj a vzpažit rukama se dotknout tyčky (ta bude předem nastavena na výšku vzpažení cvičence)



## 5) ČLUNKOVÝ BĚH

- od startu běžím k čáře 2m-dotknu se a běžím zpět na start- dotknu se, pak běžím na 4 m- dotknu a zpět na start- stejně tak 6m, 8m i 10 m – takže cíl je na startu

## 6) ŠPLH NA TYČI/LANĚ

- cvičenec/ka stojí připraven u tyče s jednou rukou připravenou u tyče až na TEĎ se tyče dotkne a leze
- čas se stopuje při dotyku ruky koncové výšky

## 7) PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

- překážky na 2m- přeskočit, 4m- podlézt, 6m- přeskočit, 8m- podlézt, 10m- přeskočit
- technika přeskočení i podlézání je libovolná
- čas se stopuje po došlápnutí obou nohou za poslední překážku
- shozená překážka nevedí

## 8) HOD MEDICIMBALEM VRCHEM

- stoj na čáře libovolně (oběma nohama, předkročením)
- ruce nad hlavou a hodit

## 9) VZNOSY NA ŠIKMÉ LAVIČCE

- lavička visí na žebřinách přibližně ve 160 cm
- cvičenec/ka leží na lavičce s nataženýma rukama
- **napnuté** nohy za hlavu s dotykem špiček
- pod nohama bude žíněnka kvůli nárazu pat



## 10) PŘELÉZÁNÍ TYČKY

- dřevěná tyčka se drží oběma rukama v šíři boků (lze o trošičku více)
- nohama se tyč přelege střídmonož – tyč bude vzad+ tyč se přelege zpět = jeden bod

