

**SKI KLUB KARLOVY VARY**

pořádá

**KONDIČNÍ ZÁVODY**

součást závodů Letního Karlovarského pohárku 2019

**Datum konání:** neděle, 8.9.2018

**Místo konání:** Sportovní hřiště u ZŠ Poštovní, Karlovy Vary - Tuhnice

**Pořadatel:** Ski klub Karlovy Vary

 Ředitel závodu: Kamila Turčinová

 Hlavní rozhodčí: Ilona Váchová

Sekretář závodu: Markéta Holubová

**Kontakt:** turcinova.kamila@seznam.cz tel.: 724199455

**Popis závodu:** Všestranný kondiční závod – sedmiboj.

**Disciplíny:** Soutěží se v 7 disciplínách, kterými jsou člunkový běh 4 x 10 m, 5tiskok z místa, přeskoky

 přes gumu 30 s, koordinační přeskoky čtverec, bumerang – překážková dráha, hod medicinbalem, vytrvalostní běh 800m. Podrobný popis disciplín najdete v příloze.

**Kategorie: dívky, chlapci roč. narození**

U 8 superpřípravka 2013, 2012

U 10 přípravka 2011, 2010

U 12 předžáci 2009, 2008

U 14 mladší žáci 2007, 2006

U 16 starší žáci 2005, 2004

**Vyhodnocení:** Vyhodnocovat se bude v každé kategorii, zvlášť chlapci a dívky. V každé disciplíně bude

 určeno pořadí závodníků a jako vítěz kategorie bude vyhodnocen závodník s nejnižším součtem pořadí.

**Přihlášky : do 4.9.2018 přes přihlašovací systém** [**www.krusnohorskypoharek.cz**](http://www.krusnohorskypoharek.cz/) **, případně při prezentaci na místě**

**Prezentace :** závodní kancelář u sportoviště ZŠ Poštovní

**Startovné :** 100,- Kč; při dohlášení na místě 150 ,- Kč.

**Orientační časový program:**

9:00 -9:40 prezentace

10:00 nástup závodníků, start závodu

Vyhlášení výsledků bezprostředně po zpracování výsledků po poslední disciplíně.

**Upozornění:**

1. časový program může být upraven
2. **parkování** v přilehlých ulicích, do areálu ZŠ je vjezd zakázán
3. během závodu **je zakázán vstup rodičů a doprovodu do prostoru závodního sportoviště**
4. Každý závodník včetně doprovodu se účastní závodu na vlastní nebezpečí.
5. Závodníci a jejich doprovod nebudou nijak omezovat průběh závodu, jsou povinni dbát na bezpečnost, dodržovat pokyny pořadatelů, ctí pravidla slušného chování a nesou veškerou odpovědnost za škodu, kterou způsobí sobě, pořadateli nebo třetí osobě.
6. Závod se uskuteční bez ohledu na povětrnostní podmínky.

**Občerstvení:** v průběhu závodu pro závodníky šťáva; drobné občerstvení možno zakoupit u stánku pořadatele

**Zdravotní zajištění:** případná zdravotní ošetření u stánku s občerstvením, spolupráce s Horskou službou

*Kamila Turčinová,*

*ředitelka závodu*

**Specifikace disciplín:**

**1. Člunkový běh 4 x 10 m**

Klasický člunkový běh kolem kuželů. Testovaný po startu běží rovně, obíhá vzdálenější kužel, běží křížem ke startovnímu kuželu a obíhá ho, běží křížem ke vzdálenějšímu kuželu a obíhá ho, pak rovně dobíhá do cíle, bude předvedeno. Rozhodující je nejkratší čas.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

**2. Bumerang**

Běh překážkovou dráhou na čas.

Překážky jsou ve výšce zhruba poloviny stehen. Po úvodním kotoulu se vždy oběhne prostřední meta, poté se překážka přeskočí směrem od středu a podleze se zpět směrem ke středu. Za shozenou překážku je penalizace 0,5 s. Za úmyslně shozenou překážku je diskvalifikace. Vzdálenost překážek od středu je cca 4m. Bude předvedeno.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

**3. Přeskoky guma 30 s**

Závodník přeskakuje snožmo gumu, která je napnutá ve výši jeho kolen. Cílem je největší počet přeskoků během 30 s. Čas 30 s platí pro všechny kategorie.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

**4. Vytrvalostní běh 800 m**

Běží se na dráze o délce ca. 150 m. Rozhoduje celkový čas.

**5. Pětiskok**

Snožné **navazující** skoky z místa. Rozhoduje celková vzdálenost.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

**6. Čtverec**

Jedná se o přeskoky přes strany čtverce o délce 60 cm, 3x dokola, začíná se ve čtverci. Měří se celkový čas.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

**7. Hod medicinbalem**

Hod obouruč přes hlavu medicinbalem o hmotnosti 2kg. Postavení nohou paralelní, závodník nesmí při odhodu vyskočit. Měří se délka hodu.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

