**ČTVRTEK 23. 2. 2022 ZAČÍNAJÍCÍ ŽÁKYNĚ A ZAČÍNAJÍCÍ ŽÁCI, RODIČE A PRARODIČE**

 **ZAČÍNAJÍCÍ ŽÁKYNĚ A ZAČÍNAJÍCÍ ŽÁCI SGŽ/SGM max. počet 10 bodů**

1D 30 SKOKŮ SNOŽMO bez přerušení **max. 3 body** ZÁROVEŇ FINÁLOVÁ DISCIPLÍNA

2D 30 SEDŮ-LEHŮ **max. 3 body**

3D SED ROZNOŽNÝ do hlubokého předklonu **max. 1 bod**

4D 9 STOJ NA RUKOU PŘÍŤUK **max. 3 body**

**RODIČE max. počet 10 bodů**

1D 30 SKOKŮ SNOŽMO bez přerušení **max. 3 body**

2D 30 SEDŮ-LEHŮ **max. 3 body**

3D 9 KLIKŮ **max 3 body**

4D SED ROZNOŽNÝ do hlubokého předklonu **max.1 body**

**PRARODIČE max. počet 9 bodů**

1D PROŠVIH A PROTAŽENÍ ŠVIHADLEM SNOŽMO - 5x vpřed, 5x vzad, 5x po jedné noze

**max. 3 body**

2D 9 SEDŮ-LEHŮ NA MĚKKÉ ŽÍNĚNCE BEZ  OPORY **max. 3 body**

3D HLUBOKÝ PŘEDKLON SNOŽMO-kolena, kotníky, a zem **max. 3bod**

**Závěrečná ustanovení**

D 1 JE VŽDY SE ŠVIHADLEM

Do finále postupuje v každé kategorii jedna třetina závodníků z  nejvyšším počtem bodů ve své kategorii.

Ve finále se bojuje o vítězství vždy v disciplíně D1- počet skoků neomezen a určuje vítěze kategorie

 V Opavě dne 20. 1. 2022 Gabriela Heiderová