**PÁTEK 1. 3. 2024 GYMNASTICKÁ SPORTOVKA (ZAČÍNAJÍCÍ ŽÁKYNĚ A ŽÁCI),**

**RODIČE A PRARODIČE**

**GYMNASTICKÁ SPORTOVKA - r. 2017-2014 SGŽ/SGM max. počet 7 bodů**

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

2D 30 SEDŮ-LEHŮ **max. 3 body**

3D KRABICE 6 sec. výdrž **max. 1 bod**

**GYMNASTICKÁ SPORTOVKA - r. 2013-2009 SGŽ/SGM max. počet 7 bodů**

1D 50 SKOKŮ SNOŽMO bez přerušení **max. 3 body**

2D 50 SEDŮ-LEHŮ **max. 3 body**

3D VÝDRŽ 6 sec. VE STOJI NA RUKOU (čelem ke zdi) **max. 1 bod**

**RODIČE - r. 2003 a starší max. počet 9 bodů**

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

2D 30 SEDŮ-LEHŮ **max. 3 body**

3D 9 KLIKŮ nebo 3 SHYBY **max. 3 body**

**PRARODIČE – r. 1970 a starší max. počet 7 bodů**

1D PROŠVIH A PROTAŽENÍ ŠVIHADLEM SNOŽMO - 5x vpřed, 5x vzad **max. 3 body**

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

3D HLUBOKÝ PŘEDKLON SNOŽMO-kolena, kotníky, a zem **max. 1 body**

**Závěrečná ustanovení**

1 DJE VŽDY SE ŠVIHADLEM

Termín uzávěrky přihlášek 22.2. 2024

V Opavě dne 23. 1. 2024 Drahuška Špičková, Gabriela Heiderová