

„O VRŠOVICKÉHO LENOCHODA“

Chceš otestovat svoji zdatnost ve šplhu a v běhu do schodů? Chceš lépe poznat Vršovickou sokolovnu? Nebo tě zkrátka baví závodit? Tak právě pro takové nadšence jsme připravili

1. ročník závodu „O Vršovického lenochoda“ - jedná se o dvojboj sestávající ze šplhu a běhu do schodů. Pořádáme ho v rámci celorepublikové akce „Noc sokoloven“.

KDY: 28. 9. 2024 prezence od 15:00 – dětský závod, prezence od 20:00 závod pro dospělé

KDE: TJ Sokol Praha Vršovice, Vršovické nám. 111, 101 00, Praha 10 – Vršovice

JAK SE PŘIPRAVIT NA ZÁVOD: Vzít si pevnou obuv na běhání do schodů – vnitřní schodiště sokolovny. Vhodné oblečení na běh a na šplh.

PROPOZICE ZÁVODU:

Účastníci budou rozdělení do kategorií podle všestrannostních kritérií.

Účastník nemusí být člen ČOS.

Šplh bude měřený dvakrát, počítá se lepší čas, běh do schodů bude měřený jednou.

Vyhrává ten, kdo má nejnižší součet časů, v případě shodnosti časů rozhoduje o lepším umístění čas ze šplhu.

Šplh bude probíhat pro ženské složky na tyči o výšce 3 nebo 5 metrů, pro mužské složky tyč (pro kategorii mladších žáků), pro kategorii starších žáků, dorostenců a mužů – lano (s přírazem i bez)

STARTOVNÉ: 20,- Kč

PŘIHLÁŠKY: forms.gle/uny5muTcLLMFAUqw5; přihlašování je možné do 22.9.

