



Atletické výzvy 2021

Makej, sdílej, soupeř!

AC Turnov/Stadion/domov

Pravidla:

- Splň všech 6 disciplín.
- Zapiš svůj výsledek dle pokynů disciplíny.
- Nejlépe se vše bude plnit ve dvojicích, kdy jeden měří a druhý sportuje.
- Můžeš mít i více pokusů, zapiš ale jen nejlepší a především skutečný výsledek.
- Koukni na **VÝSLEDKY** ostatních a zkus je překonat!!!

Mapa lokality: [Mapy.cz](https://www.mapy.cz)

>>> [ODKAZ NA ZÁPIS TVÝCH VÝSLEDKŮ](#)<<<

1. Výběh schodů na čas – Svěrácká brána

- Start běhu pod prvním schodem (viz foto A).
- Cíl běhu u odpadkového koše (viz foto B).
- Změř si čas na desetiny sekundy tzn. 25,8 s nebo 48,5 s.

2. „Angličáky“ za jednu minutu

- Udělej co nejvíce angličáků za 1 min (bez kliků).
- Spočítej si kolik jich zvládneš udělat.

3. Výdrž ve visu – work out, hřiště, hrazda

- Pověs se na jakékoli hrazdě či tyči.
- Nohy se nesmějí dotýkat země.
- Změř si čas výdrže (dokud se nohy nedotknou země) na desetiny sekundy.

4. Sprint na 50 m vzad i vpřed (tam pozadu – zpátky popředu)

- Změř si vzdálenost 50 metrů (můžeš i na stadion!).
- Čas začni měřit když vyběhneš vzad – uběhni 50 metrů.

- Ihned po 50 metrech uběhlých vzad přejdi do výběhu vpřed 50 metrů – potom stopni stopky.
- Změř si čas na desetiny sekundy.

5. Uběhni 1 km na čas – stadion, terén, park, Maškova zahrada

- Změř si vzdálenost 1 km (můžeš i na stadion!).
- Čas zaokrouhli na desetiny sekundy, příklad – 4:25,8 min.

6. Hod na vzdálenost

- Házej jakoukoliv plastvou lahví o objemu 0,5 litrů.
- Tato lahev musí být naplněna vodou.
- Na hod se můžeš rozeběhnou.
- Změř vzdálenost na celé metry, příklad 15 metrů.

>>> [ODKAZ NA ZÁPIS TVÝCH VÝSLEDKŮ](#) <<<

Obrázek mapy lokality s jednotlivými stanovišti





