



ATLETICKÝ ZVÄZ BRATISLAVY

ZIMNÝ POHÁR 2.kolo

Termín, čas a miesto

17.1.2020

19. januára 2020/nedeľa 09.00 - 11.00 hod, hala Elán

Ročník 2011 dievčatá aj chlapci = miniprípravka

60 m z čiary

60 m prekážok z čiary (modro-žlté trojuholníky)

skok do diaľky znožmo z miesta, 2 pokusy

Ročník 2012 dievčatá aj chlapci = miniprípravka

60 m z čiary

60 m prekážok z čiary (modro-žlté trojuholníky)

hod medicinbalom (1 kg) spoza hlavy, autovým spôsobom -

oboma rukami (nie jednou), statické postavenie, súbežné

postavenie nôh (nie je dovolený rozbeh ani výkrok pred

odhodom), po odhode možnosť vykročenia dopredu, 2 pokusy

Ročník 2013 a mladší dievčatá aj chlapci = miniprípravka

60 m z čiary

60 m prekážok z čiary (modro-žlté trojuholníky)

hod penovou guľou, 2 pokusy = technika ako pri medicinbale

09.00

60 m

od 09.15 do 10.30 hod medicinbalom alebo penovou guľou (2 pokusy)

od 09.15 do 10.30 skok do diaľky znožmo z miesta (2 pokusy) ročník 2011)

10.00

60 m prekážok

MAJSTROVSTVÁ BRATISLAVY I. časť

Termín, čas a miesto

19. januára 2020/nedeľa 14.30-16.30 hod. hala Elán

staršie žiactvo (ročníky 2005 a 2006)

60 m prekážok finále, skok do výšky, skok do diaľky, vrh guľou 4/3 kg

dorast (ročníky 2003 a 2004)

1500 m, 60 m prekážok finále, skok do výšky, skok do diaľky, vrh guľou 5/3 kg

juniori (ročníky 2001 a 2002)

60 m prekážok finále, vrh guľou 6 kg

muži a ženy (ročník 2002 a starší)

1500 m, 60 m prekážok finále, skok do výšky, skok do diaľky, vrh guľou 7,26/4 kg

od 14.30 **skok do výšky** (ideálna by bola spoločná súťaž)

od 14.30 **vrh guľou** (najprv 3 kg, po nich spolu 4-5-6 kg) všetci 6 pokusov

od 14.30 **skok do diaľky** (najprv spolu dievčatá, potom chlapci, min 4 pokusy)

15.00 **1500 m** (všetci spolu v jednom behu)

15.30 **60 m prekážok len finále**