

SKI KLUB KARLOVY VARY, z.s.

pořádá **KONDIČNÍ
ZÁVODY**

součást závodů Letního Karlovarského pohárku 2026

- Datum konání:** neděle, 6.9.2026
- Místo konání:** Sportovní hřiště u ZŠ Poštovní, Karlovy Vary - Tuhnice
- Pořadatel:** Ski klub Karlovy Vary
Ředitel závodu: Kamila Turčinová Hlavní rozhodčí: Ilona Váchová
Sekretář závodu: Markéta Holubová
- Kontakt:** turcinova.kamila@seznam.cz tel.: 724199455
- Popis závodu:** Všestranný kondiční závod – sedmiboj.
- Disciplíny:** Soutěží se v 7 disciplínách, kterými jsou člunkový běh 4 x 10 m, 5tiskok z místa, přeskoky přes gumu 30 s, koordinační přeskoky čtverec, bumerang – překážková dráha, hod medicinbalem, vytrvalostní běh 800m. Podrobný popis disciplín najdete v příloze.
- Kategorie:** **dívky, chlapci roč. narození**
- | | | |
|------|----------------|------------|
| U 8 | superpřípravka | 2020, 2019 |
| U 10 | přípravka | 2018, 2017 |
| U 12 | předžáci | 2016, 2015 |
| U 14 | mladší žáci | 2014, 2013 |
| U 16 | starší žáci | 2012, 2011 |
- Vyhodnocení:** Vyhodnocovat se bude v každé kategorii, zvlášť chlapci a dívky. V každé disciplíně bude určeno pořadí závodníků a jako vítěz kategorie bude vyhodnocen závodník s nejnižším součtem pořadí.
- Přihlášky :** do čtvrtka 3.9.2026 do 18hod mailem na adresu: turcinova.kamila@seznam.cz
- Prezentace :** závodní kancelář u sportoviště ZŠ Poštovní
- Startovné :** 200,- Kč uhradte prosím QR kódem; při dohlášení na místě 300 ,- Kč.

Kondicni testovani_startovne_



181128192/0300

Orientační časový program:

- 8:45 -9:15 prezentace, následuje porada vedoucích družstev
- 9:30 nástup závodníků, start závodu

Vyhlášení výsledků bezprostředně po zpracování výsledků po poslední disciplíně.

Upozornění:

1. časový program může být upraven
2. **parkování** v přilehlých ulicích, **do areálu ZŠ je vjezd zakázán**
3. během závodu **je zakázán vstup rodičů a doprovodu do prostoru závodního sportoviště**
4. Každý závodník včetně doprovodu se účastní závodu na vlastní nebezpečí.
5. Závodníci a jejich doprovod nebudou nijak omezovat průběh závodu, jsou povinni dbát na bezpečnost, dodržovat pokyny pořadatelů, ctít pravidla slušného chování a nesou veškerou odpovědnost za škodu, kterou způsobí sobě, pořadateli nebo třetí osobě.

Občerstvení: v průběhu závodu pro závodníky štáva; drobné občerstvení možno zakoupit u stánku pořadatele
Zdravotní zajištění: případná zdravotní ošetření u stánku s občerstvením

*Kamila Turčinová,
ředitelka závodu*

1

Specifikace disciplín:

1. Člunkový běh 4 x 10 m

Klasický člunkový běh kolem kuželů. Testovaný po startu běží rovně, obíhá vzdálenější kužel, běží křížem ke startovnímu kuželu a obíhá ho, běží křížem ke vzdálenějšímu kuželu a obíhá ho, pak rovně dobíhá do cíle, bude předvedeno. Rozhodující je nejkratší čas.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

2. Bumerang

Běh překážkovou dráhou na čas.

Překážky jsou ve výšce zhruba poloviny stehen. Po úvodním kotoulu se vždy oběhne prostřední meta, poté se překážka přeskochí směrem od středu a podleze se zpět směrem ke středu. Za shozenou překážku je penalizace 0,5 s. Za úmyslně shozenou překážku je diskvalifikace. Vzdálenost překážek od středu je cca 4m. Bude předvedeno. Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

3. Přeskoky guma 30 s

Závodník přeskakuje snožmo gumu, která je napnutá ve výši jeho kolen. Cílem je největší počet přeskoků během 30 s. Čas 30 s platí pro všechny kategorie.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

4. Vytrvalostní běh 800 m

Běží se na dráze o délce ca. 150 m. Rozhoduje celkový čas.

5. Pětiskok

Snožné **navazující** skoky z místa. Rozhoduje celková vzdálenost.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

6. Čtverec

Jedná se o přeskoky přes strany čtverce o délce 60 cm, 3x dokola, začíná se ve čtverci. Měří se celkový čas.

Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.

7. Hod medicinbalem

Hod obouruč přes hlavu medicinbalem o hmotnosti 2kg. Postavení nohou paralelní, závodník nesmí při odhodu vyskočit a do dopadu medicinbalu přešlápnout odhodovou čáru. Měří se délka hodu. Možné 2 pokusy, započítává se lepší z nich.