

ANTHROPOID TOUR 2024 – PROPOZICE ZÁVODU A ODKAZY NA PROVÁDĚNÍ CVIKŮ

1. **Síla a kondice** – udělejte v časovém limitu 30 ,45 nebo 60 sek. Podle věkové kategorie co nejvíce správně provedených cviků. Čím více opakování, tím více bodů do celkového skóre. Vybrány budou vždy 3 různé cviky z baterie cvičení.

Ukázky správného provedení cviků:

<https://drive.google.com/drive/folders/1d3xiTFEbIBGzjvQlotqmejg4ZCxdJ0sF>

2. **Střelba na terč z airsoftové zbraně/cíl :**

Při této disciplíně si každý z účastníků vyzkouší střelbu s airsoftových kopií známých zbraní – dlouhé zbraně M4 a krátké Berreta. Každý závodník bude mít pět ran z každé zbraně na cíl ve vzdálenosti 5-7m dle kategorie a tři rány na zástřel. Započítává se pět nejlepších ran včetně nástřelu.

3. **Rychlost a koordinace (AGILITY)** – vybrány budou vždy 2 disciplíny formou štafety pro příslušnou věkovou kategorii, které prověří rychlost, pohybovou obratnost závodníků. Podívejte se na videa, co vás čeká

Ukázky disciplín a jejich správné provedení:

<https://drive.google.com/drive/folders/1d3xiTFEbIBGzjvQlotqmejg4ZCxdJ0sF>

4. **Hod na cíl a přesnost** – hod tenisovým míčkem na cíl prověří vaši přesnou mušku. Z pěti ran se započítávají úspěšné zásahy cílového koše o průměru cca 1m na vzdálenost 5m

Hodnocení: trefení koše – 2 body, vhod do koše 5 bodů

5. **Zdravověda** – v přiložené brožuře první pomoci od Českého červeného kříže naleznete základní informace, které budou sloužit jako podklad pro otázky při vlastním závodě...a nezapomeňte si vyzkoušet otázky na konci brožury

Hodnocení: a) postup správného zdravotního zásahu – 0-10 bodů

Odpověď na dvě otázky z oblasti první pomoci – max 10 bodů.

Příloha: ZPP2022

6. **Cyklo trenážér** – prověří dynamiku a schopnost ujet co největší vzdálenost za stanovený časový limit a zátěži podle věkové kategorie. Soutěží se podle věku. Při frekvenční jízdě se v časovém intervalu 60, 90, 120 sekund, započítává ujetá vzdálenost. Pro nejmladší kategorii bude náhradní disciplína s ohledem na minimální výšku sedla a nedostupnost pedálů.

Hodnocení: ujetá vzdálenost se odečítá od celkového času

7. **Otázky z dějin Orla a brannosti** – krátký kvíz nakonec s otázkami z dějin Orla, bezpečnosti z těchto okruhů:

- a) osobnosti Orla
- b) bezpečnostní systém České republiky s.19-23
- c) krizové stavy 24-26
- d) povinnost občanů při obraně státu 27-29
- e) zapojení České republiky do mezinárodních bezpečnostních organizací 30-38

přílohy: brožura POKOS