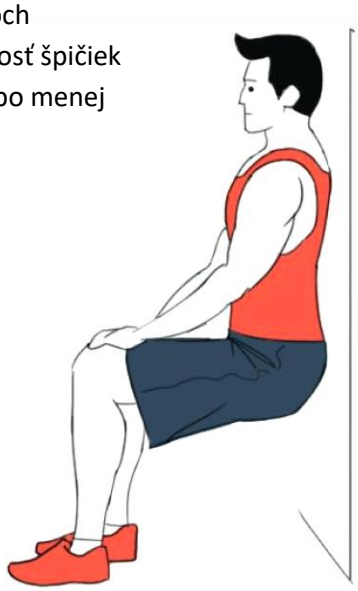
35. disciplína 50boja
Výdrž v stoličke
Propozície

Správne vykonanie cviku: 1. Chrbát celou plochou opretý o stenu
2. 90° uhol v kolenách aj v bokoch
3. Kolená nepresahujú vzdialenosť špičiek
4. Chodidlá na šírku ramien alebo menej



Priebeh disciplíny: Podľa počtu súťažiacich vytvoríme 1-3 skupiny, každá skupina bude mať rozhodcu, ktorý bude dohliadať na správne vykonanie cviku a taktiež merať čas. Na pokyn rozhodcu sa súťažiaci dajú do polohy vykonávaného cviku, tzv. "stoličky". Poradie súťažiacich určí dĺžka času v správnej polohe, víťazom sa stane ten, kto vydrží najdlhšie. Čas bude súťažiacemu zastavený po porušení 90° uhla v kolenách, resp. bokoch.

Termín: 03.9.2018, 18:00

Miesto: klubová šatňa (na opretie využijeme stenu internátov)

Poznámka: odporúčam topánky s nešmykľavou podrážkou

Veľa šťastia a výdrže! ☺