

Muži - provedení jednotlivých cviků

Výdrž ve visu 6-10 let

Cvičící uchopí doskočnou hrazdu na šířku ramen, nadhmatem nebo podhmatem, stojí na stoličce. Na signál sestoupí se stoličky do visu na hrazdě při napnutých pažích a snaží se udržet na hrazdě co nejdéle.

Výdrž ve shybu 11-14 let

Cvičící uchopí doskočnou hrazdu na šířku ramen, nadhmatem nebo podhmatem, stojí na stoličce. Na signál sestoupí se stoličky do shybu na hrazdě s bradou nad žerdí. V této poloze se snaží udržet na hrazdě co nejdéle.

Shyby 15-17 let

Cvičící naskočí na doskočnou hrazdu, úchop na šířku ramen, nadhmatem nebo podhmatem. Opakovaně se přitahuje do shybu (brada nad žerdí) a spouští se do základní polohy s napnutými pažemi. Není dovoleno kmitání a houpání.

Shyby 18-60 let

Cvičící naskočí na doskočnou hrazdu, úchop na šířku ramen, nadhmatem, palce nahoře nebo dole. Opakovaně se přitahuje do shybu (brada nad žerdí) a spouští se do základní polohy s napnutými pažemi. Není dovoleno kmitání a houpání.

Leh sed

Cvičící začíná v leže na žíněnce (karimatce), ruce sepnuté za hlavou v týl, lokty se dotýkají podložky. Nohy pokrčené v kolenech do pravého úhlu, chodidla maximálně na šířku ramen, která přidržuje druhý cvičící (rukama nebo koleny). Na signál začne opakovaně provádět sed, kdy se oběma lokty dotkne souhlasných kolen a leh zpět do základní polohy s cílem dosáhnout maximální počet opakování za 1 minutu.

Běh 4x10m

Úsek 10m dlouhý je vymezen dvěma čarami na zemi. Cvičící (nejlépe ve dvojici) startují s oběma nohama za čarou ve stoje (tzv. vysoký strat). Na signál běží k druhé čáře, za kterou musí šlápnout alespoň jednou nohou, pak běží zpět, znovu šlápnout za startovní čáru a pak znovu ještě jednou tam a zpět.

Kliky 30s

Cvičící zaujme základní polohu pro klik (vzpor ležmo), ruce na zemi na šířku ramen, prsty dlaní směrem dopředu, tělo v jedné rovině v průběhu celého cviku. Na signál provede klik do spodní polohy, kdy hrudník je 5 cm nad zemí a zpět do vzporu, s cílem dosáhnout maximální počet cyklů za 30 sekund.

Běh na 6/ 12 minut

Běží se po rovné trase, start z vysokého postoje, s cílem uběhnout co největší vzdálenost za 6 nebo 12 minut podle věku.

Dřepy čelem ke zdi

Cvičící se postaví čelem ke zdi, nohy na šířku ramen, špičky 20 cm od zdi a mírně vytočené ven, ruce rozpažené. Na signál udělá dřep na plných chodidlech, hýždě se musí dostat pod úroveň kolen. Plynule se snaží o maximální počet opakování. Cvik je možné provést v obuvi nebo naboso.

Ženy - provedení jednotlivých cviků

Výdrž ve visu 6-10 let

Cvičící uchopí doskočnou hrazdu na šířku ramen, nadhmatem nebo podhmatem, stojí na stoličce. Na signál sestoupí se stoličky do visu na hrazdě při napnutých pažích a snaží se udržet na hrazdě co nejdéle.

Výdrž ve shybu 11-14 let

Cvičící uchopí doskočnou hrazdu na šířku ramen, nadhmatem nebo podhmatem, stojí na stoličce. Na signál sestoupí se stoličky do shybu na hrazdě s bradou nad žerdí. V této poloze se snaží udržet na hrazdě co nejdéle.

Výdrž ve shybu 15-17 let

Cvičící naskočí na doskočnou hrazdu, úchop na šířku ramen, nadhmatem nebo podhmatem. Ze základní polohy s napnutými pažemi se přitáhne do shybu (brada nad žerdí) a v této poloze se snaží udržet co nejdéle.

Výdrž ve shybu 18-60 let

Cvičící naskočí na doskočnou hrazdu, úchop na šířku ramen, nadhmatem, prsty nahoře nebo dole. Ze základní polohy s napnutými pažemi se přitáhne do shybu (brada nad žerdí) a v této poloze se snaží udržet co nejdéle.

Leh sed

Cvičící začíná v leže na žíněnce (karimatce), ruce sepnuté za hlavou v týl, lokty se dotýkají podložky. Nohy pokrčené v kolenech do pravého úhlu, chodidla maximálně na šířku ramen, která přidržuje druhý cvičící (rukama nebo koleny). Na signál začne opakovaně provádět sed, kdy se oběma lokty dotkne souhlasných kolen a leh zpět do základní polohy s cílem dosáhnout maximální počet opakování za 1 minutu.

Běh 4x10m

Úsek 10m dlouhý je vymezen dvěma čarami na zemi. Cvičící (nejlépe ve dvojici) startují s oběma nohama za čarou ve stoje (tzv. vysoký strat). Na signál běží k druhé čáře, za kterou musí šlápnout alespoň jednou nohou, pak běží zpět, znovu šlápnout za startovní čáru a pak znovu ještě jednou tam a zpět.

Předklon

Cvičící se postaví s chodidly rovnoběžně u sebe, nohy napnuté v kolenu. Na signál se předkloní a plynule se snaží se dotknout prsty na rukou země. Měří se vzdálenost nad zemí v cm.

Běh na 6/ 12 minut

Běží se po rovné trase, start z vysokého postoje, s cílem uběhnout co největší vzdálenost za 6 nebo 12 minut podle věku.

Dřepy čelem ke zdi

Cvičící se postaví čelem ke zdi, nohy na šířku ramen, špičky 20 cm od zdi a mírně vytočené ven, ruce rozpažené. Na signál udělá dřep na plných chodidlech, hýždě se musí dostat pod úroveň kolen. Plynule se snaží o maximální počet opakování. Cvik je možné provést v obuvi nebo naboso.