

Pravidlá jednotlivých disciplín

Zhyby na hrazde doskočnej nadhmatom

Cvičenie sa vykonáva na doskočnej hrazde. Základná poloha – zvis nadhmatom (poloha sa fixuje na jednu až dve sekundy). Pri zhybe musí byť brada cvičenca nad žrdou. Nohy nesmú vykonávať švihový pohyb.

Šplh na lane bez prírazu

Základná značka na uchopenie lana je vo výške 180 cm od podložky. Cvičenec uchopí lano jednou rukou na tejto značke a na povel „Vpred“ začne šplh bez prírazu. Zvieranie lana stehnami nie je dovolené. Podmienkou kladného hodnotenia je, aby sa cvičenec dotkol jednou rukou značky vymedzujúcej vyšplhané metre.

Tlak na lavičke

Poloha ľah na chrbte, dolné končatiny musia byť na zemi počas celého vykonávania tlakov. Tlak je správne technicky vykonaný ak paže v predpažení sú dopnuté a v spodnej polohe sa tyč nakladacej činky dotkne hrudného koša. Hodnotí sa maximálny počet opakovaní s vlastnou hmotnosťou tela.

Držanie breмена v upažení

Poloha stoj rozkročný a poloha paží v upažení a vyššie. Bremeno je možné držať nadhmatom alebo podhmatom. Poloha ruky nesmie klesnúť pod úroveň ramena. Hodnotí sa maximálny čas výdrže v tejto polohe. Hmotnosť držaného breмена je 15 kg na jednu pažu.

Nosenie dvoch bremien

Dĺžka trate pre nosenie bremien je 30 metrov. Hmotnosť jedného breмена pripadajúca na jednu ruku je 60 kg. Trhačky nie sú povolené. Hodnotí sa čas prekonania vzdialenosti 30 metrov.

Plávanie cez vodnú prekážku

Plávanie bude vykonané v maskáčoch a kanadách za použitia záchranej vesty. Vzdialenosť dĺžky prekonania vodnej prekážky je od 50 do 150 metrov. Štart je 1 meter pred vodnou prekážkou a cieľ je 5 metrov za vodnou prekážkou. Hodnotí sa čas od štartu po cieľ.

Ťahanie terénneho vozidla

Dĺžka trate pre ťahanie terénneho vozidla je 30 metrov. Stanovisko je vybavené odrazovými plochami pre štart ťahania motorového vozidla. Vzdialenosť od ramenných popruhov a vozidla je 5 metrov. Hodnotí sa čas prekonania vzdialenosti 30 metrov. V prípade neprekonania vzdialenosti 30 m sa hodnotí iba počet metrov.

Zrýchlený presun

Dĺžka trate pre zrýchlený presun je 3000 metrov. Počas zrýchleného presunu každý súťažiaci bude mať Sa vz. 58 bez popruhu. Hodnotí sa čas prekonania vzdialenosti 3000 metrov.

Prekážková dráha CIZMA

Dĺžka prekážkovej dráhy je 400 metrov. Súťaží sa podľa pravidiel Centrum výcviku Lešť na prekážkovej dráhy „CIZMA“. Hodnotí sa čas prekonania prekážkovej dráhy.