**Předškoláci – všestrannost 2023 - věk 4-6 let - ročník 2019, 2018, 2017 i 2016 (hlavně podzimní nebo s odkladem).**

**Gymnastika:**

1. **Přeskok** - výskok na bednu do dřepu
2. **Akrobacie** - kotoul vpřed do stoje
3. **Lavička** - 4 kroky ve dřepu / kačenka/, chůze s přednožováním povýš /čáp/, celý obrat ve výponu,

4 skoky ve vzporu dřepmo/žabka/, vzpor klečmo zanožný P/ L/pejsek, stoj - seskok stranou odrazem snožmo - vzpažit zevnitř / víla/

Lze doprovodit říkankou:

Jdou kačenky po mostě, čáp se na ně dívá. Žabka skáče v kaluži, pejsek odpočívá. Teď se hezky narovnej, stranou seskok udělej!

**Atletika:**

1. Skok do dálky z místa
2. Běh na 50m
3. Hod tenisovým míčkem

 župní vedoucí RDPD Iva Zámečníková – T.J. Turnov

**Přihlášky zaslat na župu do 20.4. 2023 na stejné přihlášce pro ostatní závodníky za celou T.J. najednou - pro předškoláky na emailové adresy:**

**zjestedska@sokol.eu**

**iva.zam@seznam.cz**

**tereza.turnov@seznam.cz**