

# BĚH

ZŠ ŠTĚRBOHOLY  
RUŠKA 2022



## ROZPIS

8.10 - 8.20	VI.A
8.30 - 8.40	V.B
8.50 - 9.00	V.A
9.10 - 9.20	IV.B
9.30 - 9.40	IV.A
9.50 - 10.10	III.A dva rozběhy
10.20 - 10.40	II.A dva rozběhy
10.50 - 11.10	I.A dva rozběhy

## PRAVIDLA

- ∞ Třídy jsou připraveny a nastoupeny v parku Hrušov 5 minut před startem.
- ∞ Trať má délku 400 metrů – záchytné body jsou každých padesát metrů.
- ∞ Start je hromadný. Pro vícepočetné třídy jsou dva rozběhy.
- ∞ Délku tratě si běžec určí sám dle kondice. Běží, seč mu síly stačí, nejdéle však 10 minut.
- ∞ Není důležitá rychlost, ale vytrvalost. Každému závodníkovi se počítají uběhnuté metry.
- ∞ Pokud žák nedoběhne celý okruh, zastaví se u nejbližšího záchytného bodu a čeká na pokyn organizátora.  
Společně zapíší uběhnuté metry.
- ∞ Po zapsání se běžec hlásí u své třídní učitelky.
- ∞ Dle zájmu a možností mohou za třídu běžet i učitelé, vychovatelé a asistenti pedagoga.