**Silový trojboj VG – workoutové hřiště**

- soutěží 3 hoši a 3 dívky za třídu

- dochází průběžně v čase 8:15 – 11:20

- hoši: výdrž ve shybu

kliky/počet

sed – leh/minuta

- dívky: švihadlo – přeskok snožmo bez meziskoku/minuta

hod medicinbalem 4kg

sed – leh/minuta

- vyhodnocují se jednotlivci hoši i dívky zvlášť

- body pro třídu za první tři místa (3-2-1bod ) zvlášť hoši/dívky

- rozhodčí Mil