

## Změny v jednotlivých disciplínách:

### Štafeta 8 x 100 m

- Bez daného poměru chlapců a dívek.
- Označit předávkové území pomocí kuželů/stříšek (na začátku a na konci předávkového území) uvnitř oválu tak, aby nezasahovaly do dráhy.
- Maximální počet štafet v rozběhu 4.
- Chlapci a dívky, kterých se týká 4 – 7. předávka stojí mimo dráhu a čekají na povel rozhodčího, že se mohou připravit k předávce (z důvodu toho, aby nestálo více závodníků v drahách a nevznikal chaos).
- Řazení závodníků podle průběžného pořadí při běhu – možnost přemístit závodníka k mantinelu pouze u toho družstva, které běží k předávce jako první. Ostatní závodníci zůstávají tak, jak si sami stoupli (chceme tím předejít různému přemísťování závodníků těsně před předávkou). V případě maximálního počtu 4 štafet na 1 běh se závodníci vejdou do 2 drah a nikdo pak výhodu nemá.

### Hod plným míčem 1 Kg (medicinbal)

- Stoj rozkročně + odhod oběma rukama s možností výskoku.
- Stoj rozkročně + nárok + odhod oběma rukama s možností výskoku (případně stoj rovnou s nárokem).
- Závodník nesmí přešlápnout, rozběhnout se či dělat více kroků než jen povolený nárok.
- Odhod je prováděn přes hlavu vpřed, čelně a obouruč.
- Vytvoříme instruktážní video. (Pozn. Pravidla zůstávají stejná jako dříve, nyní je povolen i výskok při odhodu)