

Varianta ukončení

1. test

2. technická ukázka vybraných disciplín

3. splnění výkonostních limitů (alespoň 2 z 5 možných)

4. halma (skok do dálky)

5. hoplítodromos

Položky nutné k ukončení

Napsat test na 80%

Splněno Nesplněno

uvázání boxerských rukavic
skok se závažím – technická ukázka či popis skoku
hod diskem – popis otočky
hod oštěpem – technika použití poutka
pravidla glimy/ kabaddi / palé
pravidla jedné míčové hry
běh ve zbroji – jen ukázka startu, popis vybavení
registrace k účasti na Antických dnech (28. 9. 2019)
účast na 5 ze 7 bloků výuky

skok do dálky s haltérami
hod diskem
hod oštěpem s ankyle na cíl
běh ve zbroji (na 380 m)
lukostřelba (30lb/ 80lb) na cíl
registrace k účasti na Antických dnech (28. 9. 2019)
účast na 5 ze 7 bloků výuky

3 správně provedené skoky s haltérami
3 skoky bez haltér
registrace k účasti na Antických dnech (28. 9. 2019)
účast na 5 ze 7 bloků výuky

běh bez štítu 380 m
běh se štítem 380 m
běh se štítem 1000 m
běh bez štítu 1000 m
registrace k účasti na Antických dnech (28. 9. 2019)
účast na 5 ze 7 bloků výuky