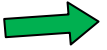

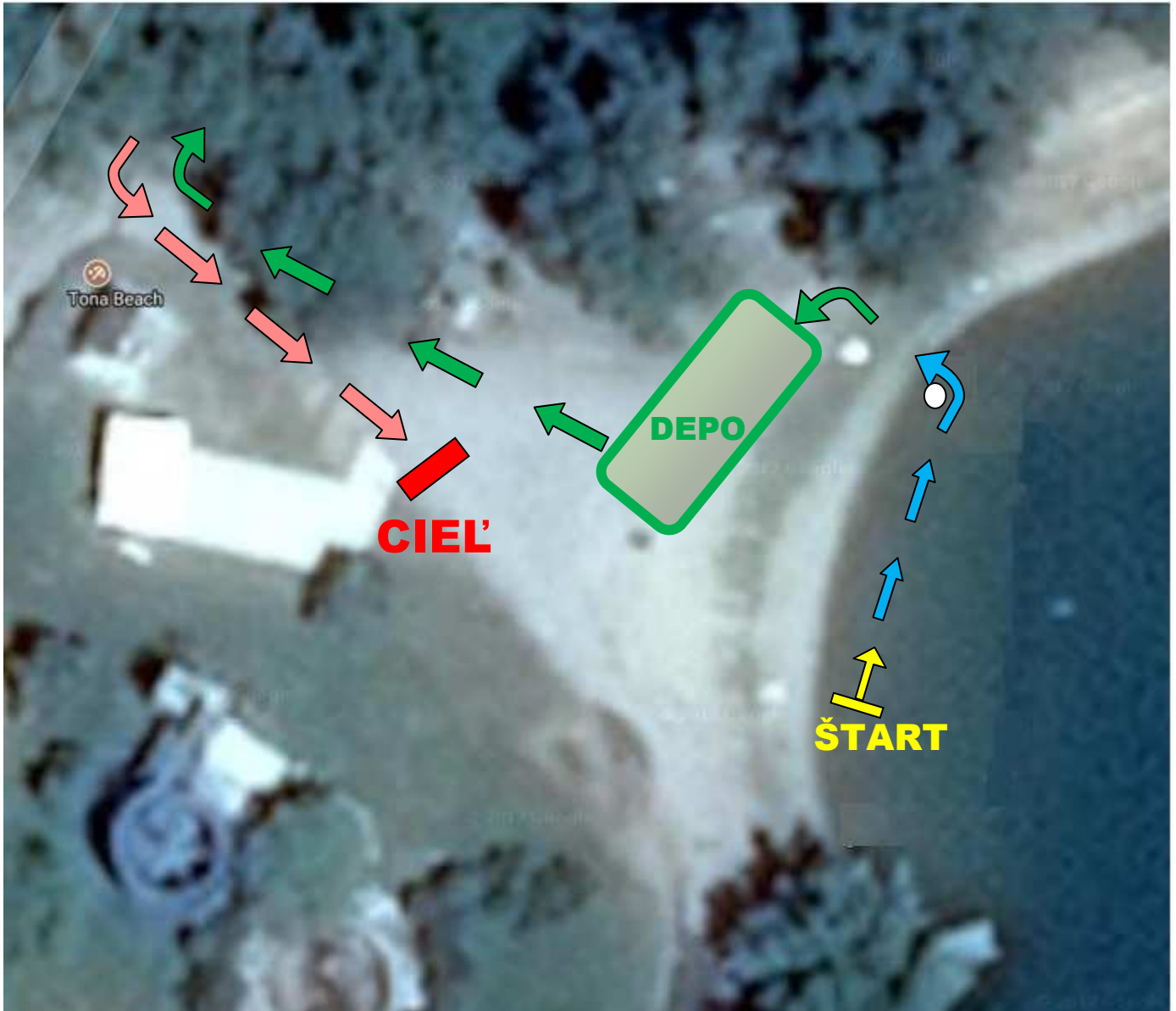




## Nádej C:

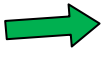

25m plávanie – 1 úsek popri brehu  modré šírky

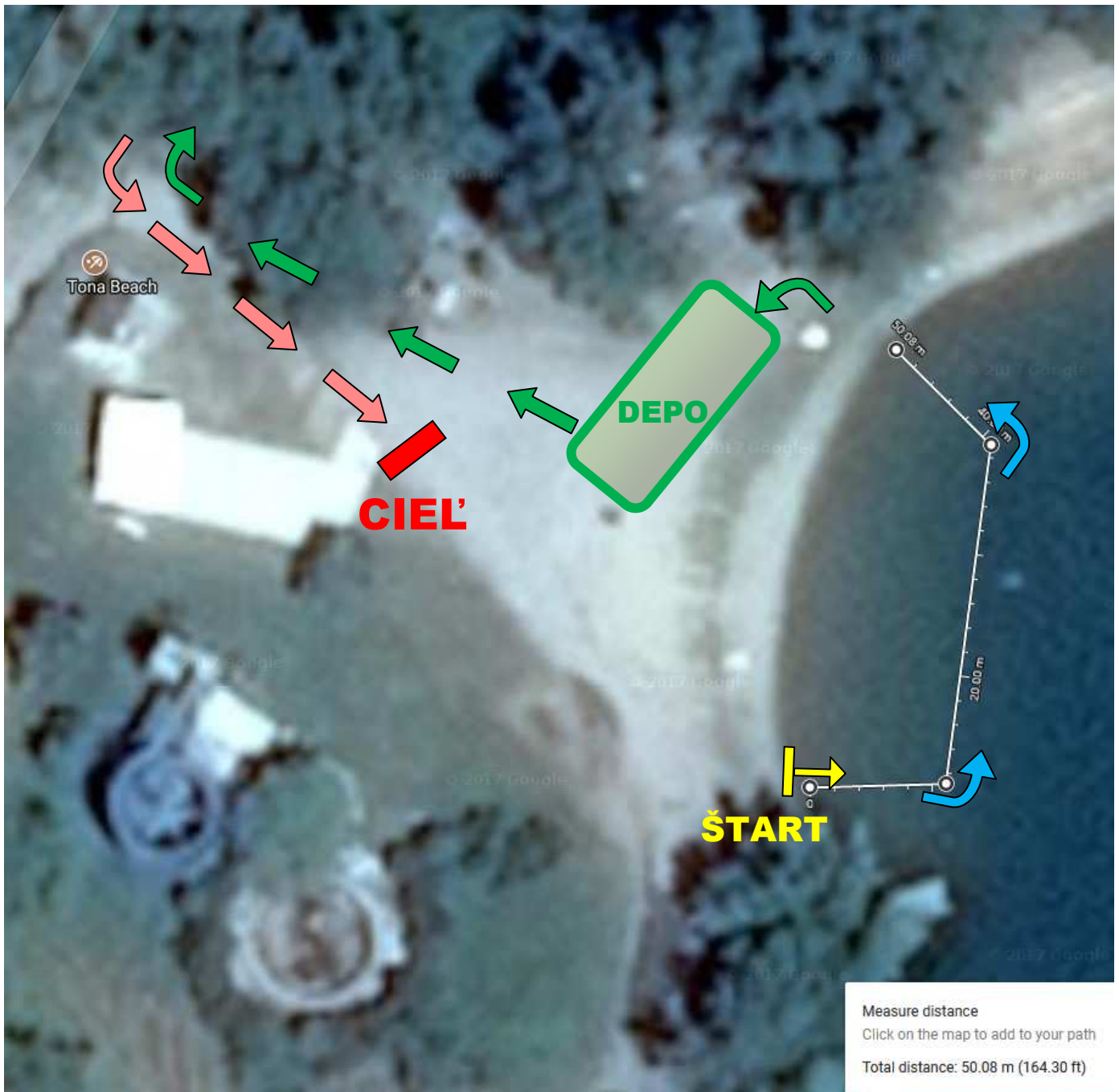
125m beh – výbeh z areálu  zelené šírky,  
– otočka (na liste pre trate behu) a späť do cieľa  
– vchod do areálu a cieľová rovinka  červené šípky



Nádej B:

50m plávanie – 1 úsek popri brehu  modré šírky

250m beh – výbeh z areálu  zelené šírky,  
– otočka (na liste pre trate behu) a späť do cieľa  
– vchod do areálu a cieľová rovinka  červené šípky



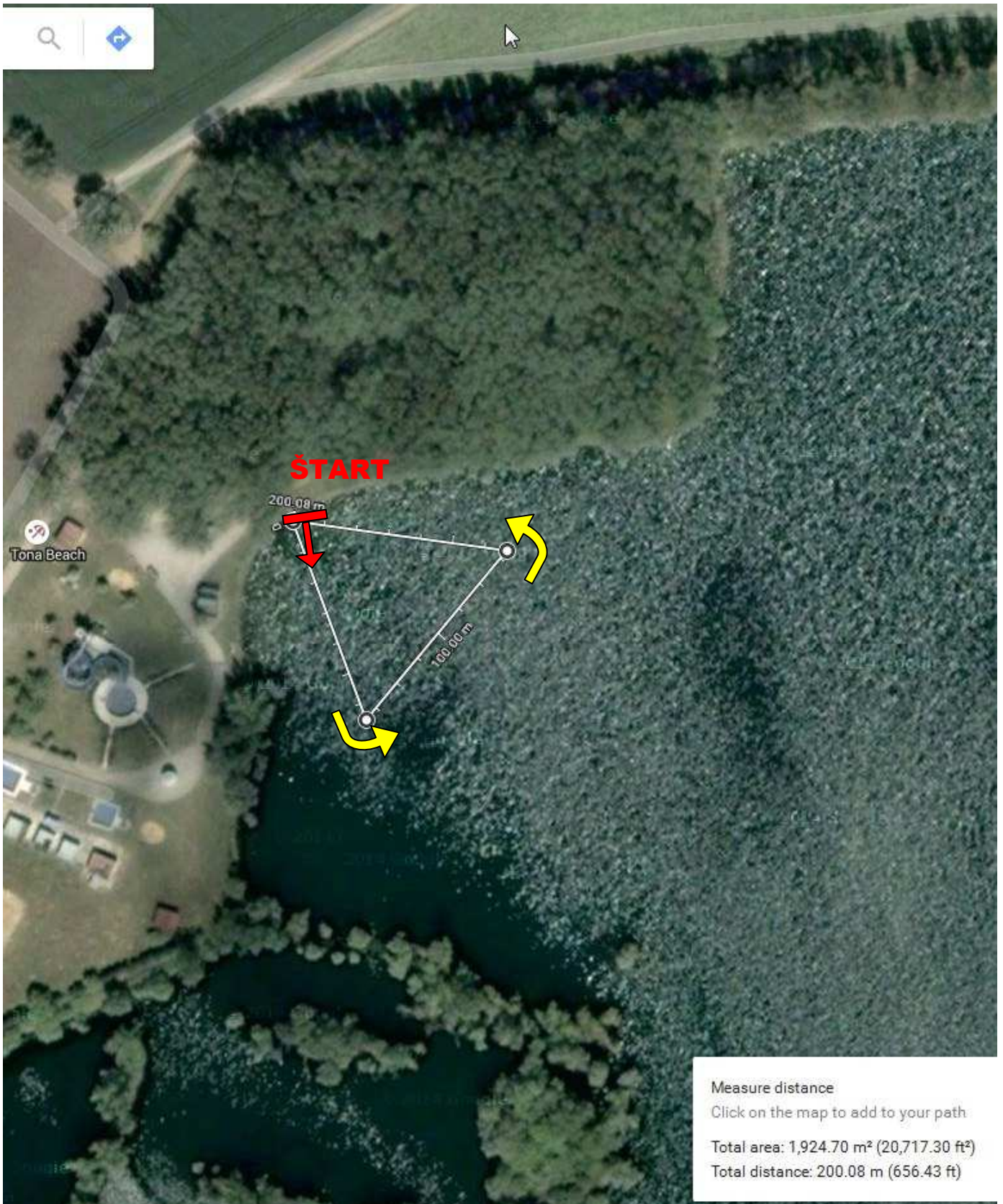
## 100m plávanie – Nádej A

1 kolo v smere hodinových ručičiek

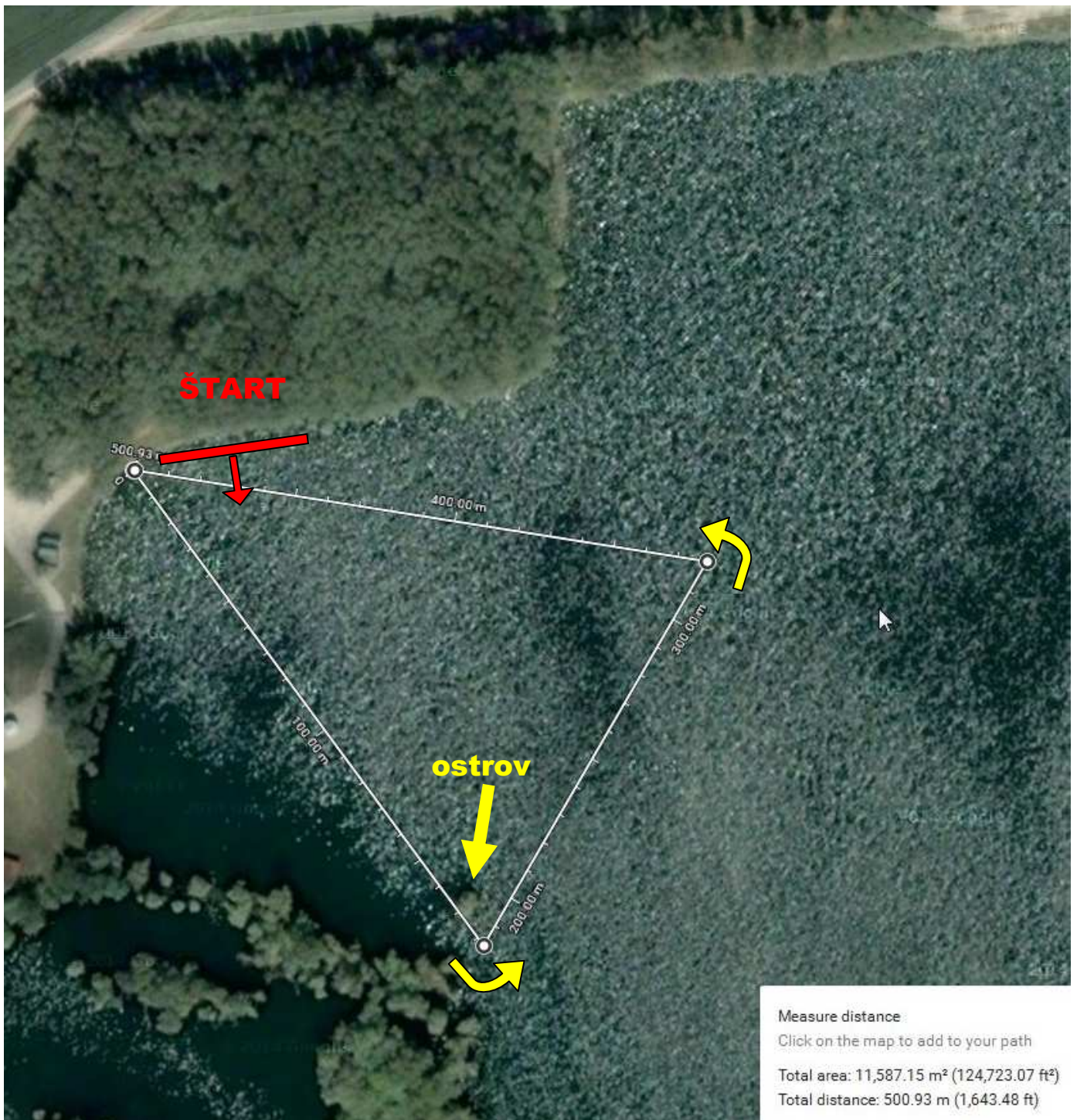


200m plávanie – Mladší žiaci – 1 kolo v proti smere hodinových ručičiek

400m plávanie – Starší žiaci a Fit – 2 kolá v proti smere hodinových ručičiek



# 1000m plávanie – Elite – 2 kolá v proti smere hodinových ručičiek



## BEH - okruhy systémom tam a späť

Nádej C – 1 kolo v dĺžke 125m s otočkou na 62,5m

Nádej B – 1 kolo v dĺžke 250m s otočkou na 125m

Nádej A – 1 kolo v dĺžke 500m s otočkou na 250m

mladší žiaci – 2 kolá v dĺžke 500m s otočkou na 250m

Starší žiaci a Fit – 2 kolá v dĺžke 1000m s otočkou na 500m

Elite – 5 kôl v dĺžke 1000m s otočkou na 500m



**Penalty box – pred vbiehaním do areálu, t.j. pred koncom kola**

**Littering zone – od občestvovačky po 30m za areálom, t.j. na začiatku kola**

