

SUMMER CAMP I. 2019 (28.7.-3.8.2019), ČESKÝ KRUMLOV

Jméno, příjmení	Věk	rok	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	T12	Body	Celkem bodů	Celková kondice
Křížová Karolína	16	2003	20,9	13	17	14	15	8	40	20	40	16	21	12	75	12	56	16	11,4	14	185	12	3,05	0	2120	10	147	Dobrá
Müller Jakub	15	2004	14,7	17	18	12	16	9	28	20	49	14	74	20	91	14	75	20	10,0	15	239	14	2,19	7	2490	10	172	Dobrá
Pavlica Lukáš	14	2005	19,2	14	21	10	10	3	43	8	41	14	33	17	87	14	60	16	10,6	15	202	13	1,59	17	2520	13	154	Dobrá
Dvořák David	14	2005	22,0	12	13	18	14	9	48	3	45	17	21	10	83	13	45	11	11,4	13	215	16	3,04	0	2490	13	135	Průměrná
Oros Daniel	14	2005	16,9	15	1	20	0	0	34	20	41	14	35	18	75	10	66	19	10,7	15	199	13	2,39	4	2500	13	161	Dobrá
Pálinskáš Ondřej	14	2005	14,7	17	14	17	13	7	33	20	45	17	60	20	93	17	62	17	10,6	15	203	14	2,20	10	2620	15	186	Vynikající
Marková Julie	14	2005	20,4	13	21	10	10	3	46	14	39	17	11	4	84	17	46	13	11,6	14	172	10	2,29	10	2110	13	138	Dobrá
Procházková Kateřina	14	2005	19,7	13	11	20	12	6	46	14	35	13	20	11	75	13	44	13	11,7	14	172	10	2,47	5	1850	8	140	Dobrá
Běhounek Ondřej	14	2005	21,7	13	12	19	15	9	35	20	45	17	22	11	85	14	55	15	10,9	14	232	19	2,10	13	2760	18	182	Vynikající
Krejčí Adéla	14	2005	26,4	8	22	9	12	6	39	20	33	11	20	11	66	8	49	14	11,8	14	160	8	1,57	20	1950	10	139	Dobrá
Šafrová Anna	14	2005	19,2	13	17	14	16	13	41	20	35	13	21	11	68	9	51	15	11,3	15	204	18			2080	13	154	Dobrá
Kuzdas Kristián	14	2005	20,1	13	23	8	16	10	35	20	40	13	50	20	95	18	60	16	10,8	15	211	15	2,25	8	2650	16	172	Dobrá
Cirók Josef	13	2006	15,5	16	16	15	13	7	41	12	39	12	52	20	90	16	63	18	11,5	12	198	13	2,40	4	2390	11	156	Dobrá
Lecian Tobiáš	13	2006	14,5	17	15	16	12	6	44	7	30	4	28	14	83	13	58	16	11,3	13	173	8	2,07	14	2350	10	138	Dobrá
Chvastková Julie	13	2006	19,5	13	18	13	11	4	46	14	30	8	20	11	77	14	43	12	11,8	14	168	10	3,04	1	1950	10	124	Průměrná
Hrazdíra Patrik	13	2006	20,0	13	15	16	13	7	30	20	34	8	51	20	84	13	75	20	11,3	13	188	11	2,35	5	2580	15	161	Dobrá
Frýdek Jan	13	2006	16,0	16	18	13	15	9	31	20	32	6	40	20	84	13	62	17	11,5	12	181	9	2,20	10	2450	12	157	Dobrá
Simon Václav	12	2007	18,6	14	24	7	15	9	31	20	34	8	33	17	90	16	83	20	11,2	13	195	12	2,27	8	2630	16	160	Dobrá
0-3 body		špatná		Celková kondice:			0 - 59 bodů			špatná																		
4-8 bodů		slabší		při absolvování -			60 - 114 bodů			slabší																		
9-11 bodů		průměrná		všech 12 testů			115 - 135 bodů			průměrná																		
12-16 bodů		dobrá					136 - 180 bodů			dobrá																		
17-20 bodů		vynikající					181 a více bodů			vynikající																		
Jméno, příjmení	Věk	rok	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	T12	Body	Celkem bodů	Celková kondice
Šmidová Martina	17	2002											28	16											2180	12	28	Absolvovala nedostatek testů
Kožnarová Lucie	16	2003	15,8	16	14	18	17	13	37	20	45	20	59	20	93	20	93	20	10,5	17	202	16	2,27	10	2210	12	202	Vynikající
Dragounová Alžběta	16	2003	18,7	14	11	16	16	10	36	20	36	12	25	14	83	16	43	12	11,3	14	177	10			2080	10	148	Dobrá
Hudečková Kateřina	15	2004	22,7	11	15	17	14	7	35	20	31	7	19	11	91	20	57	16	11,4	14	185	12	2,15	15	2100	10	160	Dobrá
Hudečková Anna	15	2004	21,4	13	13	18	15	8	35	20	31	7	30	17	92	20	52	15	11,0	15	180	11	2,01	12	2080	10	166	Dobrá
Pokorná Kateřina	15	2004	22,6	11	15	17	16	10	36	20	39	15	50	20	80	15	75	20	10,8	16	195	14	2,29	9	2390	15	182	Vynikající
Slobodová Natálie	15	2004	15,4	16	16	16	17	13	34	20	51	20	60	20	102	20	79	20	11,0	15	210	17	1,38	20	2700	20	217	Vynikající
Hájková Linda	15	2004	18,8	14	18	14	17	13	39	20	40	16	28	16	84	17	68	20	11,3	14	176	10	2,24	11	2300	14	179	Dobrá
Zavadilová Tereza	15	2004	19,2	14	21	11	17	13	37	20	36	12	27	16	76	13	61	18	11,5	13	194	14			2250	13	157	Vynikající
Stará Natálie	15	2004											10	3											2150	11	14	Absolvovala nedostatek testů
Šenfeldová Bára	15	2004	45,8	0	19	13	16	10	33	20	42	18	27	16	85	17	80	20	10,6	16	186	12	2,08	17	2350	15	174	Dobrá
Hejduková Karolína	15	2004			13	19	17	13			40	16	30	17			50	14	10,9	15			2,27	10	2420	16	120	Absolvovala nedostatek testů
Hulcová Viki	15	2004	14,3	17	7	20	16	10	36	20	41	17	21	12	76	13	60	17	11,0	15	204	16	2,00	19	2200	12	188	Vynikající
Benediktová Klára	14	2005	18,1	14	16	15	15	10	34	20	37	15	23	13	85	17	60	18	10,7	17	196	15			2200	15	169	Vynikající
Kortusová Barbora	14	2005	21,9	11	12	19	15	10	36	20	30	8	4	0	76	13	50	16	11,3	15	170	10	2,04	18	2210	12	152	Dobrá
Ivanovičová Johanka	13	2006	24,6	9	11	20	16	13	36	20	47	20	20	11	92	20	72	20	10,8	17	209	19	2,11	16	2480	20	205	Vynikající
Dvořáková Anna	13	2006	19,7	13	18	13	18	20	47	10	38	16	29	16	76	13	49	14	11,3	15	179	12	2,21	13	2140	14	169	Dobrá
Ciróková Tereza	13	2006	20,9	12	6	20	17	17	38	20	39	17	30	17	80	15	53	16	11,1	16	200	17	2,56	3	2150	14	184	Vynikající
Slabá Natálie	13	2006	22,4	11	15	16	16	13	39	20	41	19	27	15	88	19	68	20	10,8	17	188	14	2,13	15	2510	20	199	Vynikající
Háliková Nela	13	2006	21,3	12	15	16	13	7	39	20	35	13	15	8	62	6	54	17	11,3	15	179	12	2,24	12	2170	14	152	Dobrá

T1	Cvičební sestava s tyčí (celková obratnost a pohyblivost páteře) - ze stoje, tyč držíme zezadu za tělem v šíři ramen, překročíme tyč pravou/levou nohou, přejdeme do sedu se skrčenýma nohama a provlečeme obě nohy nad tyč a opět se dostaneme do stoje , tuto svičební sestavu provádíme ceolkem 5x bez přerušení
T2	Rychlost reakce - zachycení padajícího předmětu - test provádíme v sedu rozkročmo na židli čelem k opěradlu, pokrčenou paži opřeme zápěstí o opěradlo židle, ruka je otevřená, prsty směřují vpřed a palec kolmo vzhůru
T3	Přednožování v lehu - v lehu na zemi spojíme ruce za hlavou a spolucvičenec nám přitlačí lokty k zemi, tím fixuje horní část těla, z této polohy zvedáme nohy kolmo k zemi a zpět, provádíme po dobu 20s
T4	Angličáky (stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj) opakujeme celkem 20x, test je rychlostně vytrvalostní, do činnosti zapojujeme především horní a dolní končetiny
T5	Skok dosažný - rozdíl v cm výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výskoku, testem měříme výbušnou explozivní sílu dolních končetin
T6	Klik (klik - vzpor ležmo opakovaně) - test provádíme až do únavy, ukončíme v době, kdy se cvičenec začne prohíbat nebo vysazovat, testem hodnotíme dynmickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
T7	Celostní motorický test - test začínáme z lehuna zádech, jde o cvičební cyklus, který se skládá ze 4 poloh: stoj spatný, leh na bříše, stoj spatný, leh na zádech - opakujeme po dobu 2min co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové schopnosti - silové, rychlostně vytrvalostní a obratnostní
T8	Leh sed - nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, ruce spíjený v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec nám drží rukama nohy, aby se nezvcedaly, po dobu 2min se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčlosteheních svalů
T9	Clunkový běh 4x 10m - na povel vybíháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce - oběhneme přední metu z levé strany a vrycíme se ke startovní metě, tu obíháme z pravé strany a pokračujeme znovu k přední metě, té se dotkneme rukou a vrátíme se zpět ke startovní metě, proběhnutá trať mezi 1. a 2. úsekem tvoří osmičku, testem hodnotíme běžekou ryhclost, obratnost a koordinaci
T10	Skok daleký z místa - z mírného stoje rozkročného se odrazíme do dálky, testem měříme výbušnost dolních končetin a částečně obratnost
T11	Plavecký test - test provádíme v plaveckém bazéně, test ověřuje znalosti plavání, vytrvalostní sílu svalstva paží a celkovou vytrvalost
T12	Běh za 12minut - test provádíme na atletickém ovále, vzdálenost měříme v metrech, test je nejnáročnější, postihuje obecnou vytrvalost, tzn. Především výkonnost srdce dýchací soustavy