

OLIVER SUMMER CAMP I. 2020 (2.8.-8.8.2020), ČESKÝ KRUMLOV

Jméno, příjmení	rok narození	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	Celkem	Pořadí	Celková kondice
Čada Daniel	2009	21,6	11	10	20	15	10	38,9	20	43	20	20	12	84	15	66	20	11,6	14	174	12	2440	14	168	15.	vynikající
Puffr Matyáš	2009	14,4	16	18	14	15	10	41,2	18	31	11	73	20	88	16	88	20	10,8	17	189	15	2900	20	177	12.	vynikající
Klíma Kryštof	2008	20,6	12	5	20	13	7	41,3	12	40	13	46	20	90	15	80	20	11,0	14	192	11	2905	20	164	16.	vynikající
Štych Marek	2007	16,9	15	3	20	13	7	43,7	7	40	13	11	3	63	5	56	15	11,6	12	212	15	2118	4	116	32.	průměrná
Jurný Petr	2007			16	15					30	4							12,0	10	158	4	2140	5	38	35.	nedostatek testů
Fuciman Patrik	2006	22,2	12	1	20	19	18	33,9	20	48	20	22	11	95	17	79	20	10,5	15	222	17	3010	20	190	7.	vynikající
Šmikátor Jiří	2006	12,4	18	4	20	18	15	35,0	20	49	20	41	20	93	17	76	20	10,6	15	230	18	2560	14	197	4-5.	vynikající
Ondřejčák Gregor	2006	22,1	12	15	16	16	10	49,9	2	41	14	10	2	81	12	73	20	12,1	10	200	13	3015	20	131	29.	dobrá
Vašatová Hana	2007	19,2	12	9	20	19	20	38,8	20	35	13	70	20	85	17	53	15	11,0	16	190	14	2410	19	186	8-9.	vynikající
Kubáková Barbora	2007	13,2	17	6	20	15	10	36,4	20	44	20	30	20	93	20	55	15	10,7	17	208	18	2680	20	197	4-5.	vynikající
Mikešová Eliška	2008	15,4	16	13	17	13	7	41,8	20	33	11	17	9	81	14	55	15	12,1	12	164	7	2290	16	144	22.-24.	dobrá
Vašatová Lucia	2006	21,3	11	4	20	21	20	34,5	20	35	13	60	20	81	14	50	14	10,9	16	209	18	2535	20	186	8-9.	vynikající
Slabá Natálie	2006	19,5	12	8	20	18	20	38,2	20	45	20	60	20	84	16	61	18	10,8	17	203	17	2650	20	200	2.	vynikající
Čadová Štěpánka	2006	21,3	11	5	20	20	20	37,4	20	42	20	22	12	71	11	69	20	11,4	15	185	13	1845	7	169	14.	vynikající
Stará Laura	2006	18,9	13	13	17	17	16	48,4	7	31	9	39	20	66	7	46	13	11,8	13	172	10	1950	10	135	27.	dobrá
Hulcová Jolana	2006	15,2	16	7	20	16	13	37,4	20	34	12	13	6	88	19	63	19	11,1	16	196	15	2150	14	170	13.	vynikající
Šober Jakub	2005	26,5	8	11	19	18	12	43,6	6	45	11	37	16	75	7	82	20	10,7	12	235	13	3105	20	144	22.-24	dobrá
Dvořák David	2005	17,3	14	6	20	16	9	40,1	10	51	15	44	20	86	12	60	17	10,8	12	250	15	2650	11	155	19.	vynikající
Oros Daniel	2005	13,3	17	2	20	17	10	46,4	3	41	7	15	3	82	10	54	14	10,0	15	210	9	2500	10	118	31.	průměrná
Valjent Patrik	2005	24,5	10	8	20	15	8	44,2	5	51	15	44	20	84	11	62	17	10,3	14	237	13	2710	12	145	21.	dobrá
Běhounek Ondřej	2005	34,6	4	19	11	10	2	41,7	8	47	12	16	4	81	9	55	16	10,4	14	230	12	2940	16	108	33.	průměrná
Pálinkáš Ondřej	2005	19,2	13	20	10	15	8	36,7	16	50	14	30	12	91	14	65	18	10,4	14	220	10	2860	15	144	22.-24.	dobrá
Kuzdas Kristián	2005	39,0	2	20	10	19	15	36,0	18	46	11	45	20	98	17	74	20	10,7	12	230	12	3110	20	157	18.	vynikající
Maňásek Pavel	2005	12,7	18	13	17	20	18	34,3	20	53	16	23	8	109	20	92	20	10,8	12	245	14	2950	17	180	10.-11.	vynikající
Urban Filip	2005	21,1	12	15	15	18	12	36,5	16	63	20	43	19	91	14	76	20	9,9	16	258	17	3056	19	180	10.-11.	vynikající
Slobodová Natálie	2004	16,3	15	15	17	18	16	33,6	20	52	20	39	20	107	20	73	20	10,9	15	226	19	2933	20	202	1.	vynikající
Burdová Tereza	2004	13,5	17	19	12	19	20	38,0	20	45	20	60	20	88	19	53	15	10,7	16	216	18	2500	17	194	6.	vynikající
Hulcová Viktorie	2004	12,4	18	6	20	16	10	36,5	20	43	19	11	4	80	15	60	17	11,4	13	198	14	2065	9	159	17.	vynikající
Krejčí Adéla	2004	24,9	9	12	20	12	4	43,4	20	33	9	18	10	70	10	45	13	11,7	12	170	9	1980	7	123	30.	průměrná
Hájková Linda	2004	19,1	12	15	17	18	16	42,2	20	34	10	20	11	62	6	47	13	11,8	12	181	11	2250	13	141	26.	dobrá
Maixnerová Petra	2005	18,8	14	18	14	18	16	31,6	20	45	20	50	20	102	20	98	20	10,5	15	228	19	2940	20	198	3.	vynikající
Hudečková Kateřina	2004	28,7	7	15	17	14	7	32,0	20	30	6	20	11	84	17	59	17	11,5	13	196	14	2250	13	142	25.	dobrá
Hudečková Anna	2004	22,8	11	9	20	17	13	31,7	20	35	11	21	11	85	17	49	13	11,0	15	178	10	2120	10	151	20.	vynikající
Hejduková Kateřina	2004	38,6	1	20	12	16	10			38	14	16	9			55	15	11,6	13			2415	15	89	34.	nedostatek testů
Valentová Kateřina	2003	41,5	0	17	15	18	16	37,8	20	43	19	5	0	75	12	43	10	11,5	13	205	16	2140	11	132	28.	dobrá

0 - 3 body	špatná	Celková kondice	0 - 54 bodů	špatná	→	Vítěz dané disciplíny
4 - 8 bodů	slabší		55 - 103 bodů	slabší		
9 - 11 bodů	průměrná		104 - 123 bodů	průměrná	→	Vítězka dané disciplíny
12 - 16 bodů	dobrá		124 - 150 bodů	dobrá		
17 - 20 bodů	vynikající		151 bodů a více	vynikající		

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 proklečeme 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 rozkročno 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	Klík (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 břiše, 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 spjiený v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec nám drží rukama nohy, aby se nevzedaly, po dobu 2min se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčlostehních svalů
T9	Člunkový 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 vracíme se zpět ke startovní metě, proběhnutá trať mezi 1. a 2. úsekem tvoří osmičku, testem hodnotíme běžeckou rychlost, obratnost a koordinaci
T10	Skok daleký z místa - z mírného stoje rozkročného se odrážíme 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