

OLIVER SUMMER CAMP II. 2020 (9.8.-15.8.2020), 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	Celkové hodnocení
Šober Jiří	2011	27,6	9	33	1	12	8	44,7	20	22	6	9	5	85	17	45	14	12,8	12	153	11	2600	20	123	13.-14.	průměrná
Kutláková Klára	2011	41,9	1	21	12	10	5	55,0	2	21	5	1	0	77	15	37	11	13,2	12	142	10	1960	14	87	17.	slabší
Perníková Elen	2011	28,1	8	32	2	9	4	53,2	3	20	4	1	0	73	13	16	2	12,8	13	135	9	1840	11	69	21.	slabší
Dvořáková Šárka	2011	27,3	9	21	12	10	5	1,03,6	0	25	9	1	0			35	11	13,0	12	123	6	2050	16	80	19.	nedostatek testů
Čada Daniel	2009	30,0	6	27	6	14	9	38,0	20	36	19	15	8	78	12	77	20	11,1	16	166	11	2540	16	143	7.	dobrá
Puffr Matyáš	2009	14,9	16	15	17	15	10	38,2	20	37	20	40	20	93	19	96	20	11,6	14	185	15	2850	20	191	1.	vyňikající
Krupczová Karolína	2009	32,8	4	32	1	17	15	37,9	20	26	8	20	12	91	20	60	18	12,0	14	158	10	2300	19	141	9.	dobrá
Vindiš Rania	2009	22,1	11	28	5	13	8	39,9	20	37	20	20	12	82	17	65	20	11,4	16	197	19	2380	20	168	5.	vyňikající
Doubravská Anežka	2009			28	5			48,9	6	27	9	12	7			58	18	12,8	12	152	9	2070	13	79	20.	nedostatek testů
Šváb David	2008	31,3	5	27	5	12	6	44,4	6	33	7	6	0	72	8	71	20	11,6	12	198	12	2275	8	89	16.	slabší
Míkula Jan	2007	47,0	0	31	1	13	7	46,6	4	33	7	17	8	74	9	55	14	11,4	13	171	7	2660	16	86	18.	slabší
Jurný Petr	2007			34	0					30	4							12,3	9	148	2	2160	6	21	22.	nedostatek testů
Nepivoda Jan	2006	22,1	11	24	7	10	3	40,4	12	40	13	15	6	83	13	67	19	11,1	13	204	13	2570	14	124	12.	dobrá
Pavlyková Tereza	2008	24,8	9	30	2	12	6	51,5	3	33	11	1	0	75	13	72	20	11,1	16	202	17	2395	18	115	15.	průměrná
Mikešová Eliška	2008	18,5	13	26	6	14	8	44,2	17	33	11	8	1	80	15	48	14	11,8	13	152	6	2415	19	123	13.-14	průměrná
Půlpánová Denisa	2008	22,6	10	25	6	13	7	45,3	14	35	13	12	5	75	13	70	20	11,4	15	189	13	2475	20	136	11.	dobrá
Gerbelová Klára	2008	28,8	6	31	1	13	7	43,3	20	40	18	20	11	83	16	73	20	11,4	15	175	11	2340	17	142	8.	dobrá
Fišerová Eva	2007	17,3	14	26	6	15	10	37,9	20	40	18	11	4	105	20	77	20	10,5	18	216	20	2475	20	170	4.	vyňikající
Kozáková Kristýna	2007	25,5	8	15	16	15	10	37,4	20	42	20	30	17	96	20	62	18	10,9	16	199	16	2475	20	181	2.	vyňikající
Čadová Štěpánka	2006	35,5	2	23	8	20	20	37,8	20	45	20	24	13	75	13	70	20	12,5	11	180	12	2100	13	152	6.	vyňikající
Nepivodová Barbora	2006	23,9	10	30	2	14	8	40,4	20	43	20	8	1	80	15	55	16	11,3	15	177	11	2525	20	138	10.	dobrá
Urban Filip	2005	19,9	13	25	6	17	10	34,8	20	72	20	52	20	97	16	86	20	10,4	14	247	15	3200	20	174	3.	vyňikající

0 - 3 bodů	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	vyňikající		151 bodů a více	vyňikající		

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 cvičební sestavu provádíme celkem 5x bez přerušení.
T2	Rychlost reakce - zachycení padajícího předmětu - test provádíme s sedu na židli čelem k opěradlu, pokrčenou paži opřeme zápěstím 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 20 sekund.
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 c cm výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výskoku, testem měříme výbušnost dolních končetin.
T6	Klik - (klik - vzpor ležmo opakovaně) - test provádíme do únavy, ukočíme v době, kdy e cvičenec začne prohýbat, nebo vysazovat, testem hodnotíme dynamickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
T7	Ceslostní motorický test - test začínáme v lehu na zádech, jde o cvičební cyklus, který se skládá ze 4 poloh: stoj spatný, leh na břiše, stoj spatný, leh na zádech - cyklus opakujeme po dobu 2 minut co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové shopnosti - silové, rychlostně vytrvalostní a obratnostní.
T8	Leh sed - nohy jsou mírně pokrčeny a mírně rozkročeny, ruce spojené v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec nám drží rukama nohy , aby se nezvedaly, po dobu 2 minut se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, test posuzuje úroveň dynamické síly břišních svalů a bedrokyčelních svalů.
T9	Člunkový běh 4x 10 metrů - na povel vybíháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce - oběhneme přední metu z levé strany a vracíme se ke startovní metě, tu obíháme z pravé strany a pokračujeme znovu k přední metě, té se dotkneme rukou avracíme se zpět ke startovní metě, proběhnutá trať 1. a 2. úsekem tvoří osmičku, testem hodnotíme běžekou 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	Běh za 12 minut - test provádíme na atletickém ovále, vzdálenost měříme v metrech, test je nejnáročnější, postihuje obecnou vytrvalost, tzn. Především výkonnost srdce a dýchací soustavy