SUMMER CAMP II. 2022 (31. 7. - 6. 8. 2022), 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	Celkem bodů	Celková kondice	Pořadí
Božík Jakub	12	2010	20	13	5	20	10	3	35	20	25	0	10	2	70	8	43	12	12,18	10	171	7	2250	11	106	průměrná	13.
Placek Nikolas	10	2012	18	14	6	20	9	3	**42**	15	27	7	20	13	80	13	19	1	12,58	11	150	8	2000	6	111	průměrná	12.
Šober Jiří	11	2011	25	9	10	20	15	10	32	20	24	7	12	6	86	16	53	15	11,47	14	177	13	2490	16	146	dobrá	9.
Puffr Matyáš	13	2009	12	18	5	20	19	18	31	20	40	13	40	20	99	19	82	20	10,58	15	205	14	2870	20	**197**	vynikající	**1.**
Šíma Vojtěch	10	2012	20	12	9	20	**21**	20	29	20	35	17	25	17	94	19	67	20	10,98	16	181	14	2980	20	**195**	vynikající	**3.**
Půlpán Václav	9	2013	18	15	4	20	17	18	32	20	20	4	**60**	20	86	18	70	20	12,65	12	150	11	2580	20	178	vynikající	5.
Vrchotický František	12	2010	17	15	**2**	20	19	18	32	20	36	11	31	16	77	10	**88**	20	10,94	14	182	9	2440	12	165	vynikající	6.
Neubauer René	12	2010	18	14	7	20	15	9	29	20	32	6	27	14	78	11	55	17	10,87	14	194	12	2510	13	150	dobrá	8.
Ondrák Petr	8	2014	61	0	10	20	14	9	32	20	15	0	10	6	69	9	30	9	14,24	7	127	7	1870	7	94	slabší	14.
Čada Daniel	13	2009	22	12	6	20	15	9	41	12	37	11	25	13	79	11	74	20	11,03	13	177	9	2430	12	142	dobrá	10.
Kadeřávek David	14	2008	17	15	5	20	16	10	38	19	45	17	48	20	86	14	67	20	10,59	15	224	17	2450	12	179	vynikající	4.
Křešňák Branislav	13	2009	30	6	4	20	16	10	35	20	46	18	40	20	74	9	49	11	11,05	13	195	12	2450	12	151	vynikající	7.
Húdek Lukáš	13	2009	20	13	8	20	16	10	41	12	39	12	20	10	65	6	60	18	11,36	12	165	6	2380	14	133	dobrá	11.
Fuciman Patrik	16	2006	**15**	16	8	20	20	18	34	20	**53**	16	33	17	**103**	19	82	20	**9,4**	17	**247**	15	**3080**	19	**197**	vynikající	**1.**

0-3 body		špatná		Celková kondice:		0 - 54 bodů		špatná			→	Vítězové dané disciplíny (vždy vyhodnoceny nejlepší chlapec a dívka)															
4-8 bodů		slabší				55 - 103 bodů		slabší																			
9-11 bodů		průměrná				104 - 123 bodů		průměrná																			
12-16 bodů		dobrá				124 - 150 bodů		dobrá																			
17-20 bodů		vynikající				151 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	T12	Body	Celkem bodů	Celková kondice	Pořadí
Ševelová Ella	9	2013	25	11	15	18	17	18	34	20	36	20	**48**	20	78	15	43	14	13,28	11	163	15	1830	12	**174**	vynikající	**3.**
Ševelová Tereza	14	2008	13	18	18	13	**19**	20	32	20	**39**	17	14	5	91	20	66	20	**10,45**	18	**202**	17	2300	16	**184**	vynikající	**2.**
Lišková Terezie	11	2011	20	12	5	20	17	15	39	20	28	10	31	20	74	13	35	9	12,41	13	157	10	2000	12	154	vynikající	6.
Lišková Marie	8	2014	26	10	7	20	17	18	44	20	20	4	30	16	60	7	33	12	13,14	12	151	12	2040	20	151	vynikající	9.
Landová Štěpánka	11	2011	22	11	10	20	11	5	**45**	14	23	4	29	15	77	14	34	10	12,85	11	153	10	1680	6	120	průměrná	11.
Dufková Eliška	13	2009	18	14	3	20	15	10	34	20	30	8	17	9	78	14	53	18	11,6	14	178	11	2150	16	154	vynikající	6.
Holubářová Eva	13	2009	**11**	19	**2**	20	13	7	36	20	37	15	12	4	**94**	20	55	16	10,69	17	194	15	1840	8	161	vynikající	4.
Hodačová Amy	13	2009	17	15	4	20	**19**	20	37	20	28	6	23	13	85	17	60	19	11,84	13	172	11	1790	7	161	vynikající	4.
Hniličková Karolína	13	2009	21	12	6	20	18	20	29	20	**39**	17	33	17	89	19	**68**	20	11,89	13	182	13	**2490**	20	**191**	vynikající	**1.**
Perníková Elen	11	2011	21	12	7	20	18	18	35	20	23	4	25	17	69	10	35	9	12,91	11	169	13	1690	6	140	dobrá	10.
Radová Nina	12	2010	20	12	5	20	12	6	33	20	34	12	23	12	79	13	44	13	12,22	12	189	14	2280	20	154	vynikající	6.

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 5× 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
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
T4	**Angličáky** (stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj) opakujeme celkem 20×, 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 ramenn
T7	**Celostní motorický test** - test začínáme z lehu na 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 spijený 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	**Člunkový běh 4× 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 ryhclost, obratnost a
T10	**Skok daleký z místa -** z mírného stoje rozkročného se odrážíme do dálky, testem měříme výbušnost dolních končetin a částečně obratnost
T11	**Běh za 12minut** - test provádíme na atletickém ovále, vzdálenost měříme v metrech, test je nejnáročnější, postihuje obecnou vytrvalost, tzn. Především výkonnost srdce dýchací soustavy