

LETNÍ KLUBOVÉ SOUSŘEDĚNÍ (21. - 27. 8. 2022, Český Krumlov)

Jméno a 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	
Zíka Adam	2016	52 s	0	34	1	5	1	49,6 s	12	19 cm	5	16	13	77	14	20	7	14,06	9	133 cm	11	1825 m	11	117	22	průměrná	
Ondrák Petr	2014	22 s	13	8	20	13	12	39,55 s	20	15 cm	0	45	20	75	13	43	13	14,21	8	130 cm	7	2100 m	12	138	14	dobrá	
Polák Antonín	2014	29 s	9	12	20	10	5	61,02 s	0	18 cm	2	20	11	51	2	28	8	13,38	10	139 cm	8	1900 m	8	83	25	slabší	
Perníková Sofie	2014	33 s	6	6	20	13	9	36,03 s	20	23 cm	7	22	18	71	12	29	8	13,24	12	143 cm	10	1660 m	8	130	18	dobrá	
Půlpán Václav	2013	18 s	15	16	17	14	10	30,64 s	20	30 cm	17	24	13	95	20	77	20	11,83	14	153 cm	11	2490 m	20	177	7	vymikající	
Rehbergerová Beáta	2013	22 s	13	30	4	17	18	34,42 s	20	28 cm	14	54	20	52	3	42	13	12,53	13	143 cm	10			128	19	dobrá	
Pilný Václav	2013	39 s	3	23	10	7	2	61,01 s	0	17 cm	1	0	0	45	0	20	5	13,35	10	142 cm	9			40	26	špatná	
Dvořáková Anna	2013	30 s	8	7	20	15	12	44,08 s	20	17 cm	1	12	8	70	12	54	17	13,17	12	142 cm	10	1960 m	14	134	16	dobrá	
Jílková Denisa	2012	31 s	5	25	7	12	7	39,01 s	20	23 cm	4	4	0	72	12	38	10	12,91	11	130 cm	4	2020 m	12	92	24	slabší	
Ďurica Dominik	2012	24 s	10	25	7	13	8	37,0 s	20	26 cm	6	65	20	82	14	50	14	12,04	13	170 cm	12	2050 m	7	131	17	dobrá	
Kutláková Klára	2011	24 s	10	13		13	8	31,61 s	20	30 cm	13	57	20	69	10	49	15	11,9	15	163 cm	11			122	20	průměrná	
Štika Martin	2011			3	20	5	0	34,15 s	20	26 cm	6	4	0	69	8			11,72	14							nemoc	
Perníková Elen	2011	25 s	9	2	20	14	9	32,32 s	20	28 cm	10	31	20	74	13	46	14	11,58	16	160 cm	11	1805 m	8	150	10	dobrá	
Ďuricová Emma	2011	22 s	11	23	9	15	10	40,68 s	20	35 cm	20	22	13	69	10	44	13	11,49	16	170 cm	13	2135 m	14	149	11	dobrá	
Černá Zuzana	2011	38 s	2	19	13	13	8	42,57 s	20	30 cm	13	16		76	14	48	14	12,27	13	180 cm	15	1825 m	8	120	21	průměrná	
Radová Nina	2010	16 s	16	5	20	17	17	39,99 s	20	31 cm	9	23	13	83	16	46	13	10,46	18	186 cm	13	2180 m	14	169	8	vymikající	
Jílková Vanesa	2010	31 s	5	10	20	16	14	28,8 s	20	30 cm	8	20	11	80	15	51	15	10,67	17	178 cm	11	2140 m	13	149	11	dobrá	
Hnilíčková Karolína	2009	15 s	16	6	20	18	20	27,08 s	20	39 cm	17	50	20	86	18	70	20	10,71	17	185 cm	13	2560 m	20	201	3	vymikající	
Puffr Matyáš	2009	12 s	18	8	20	19	18	24,37 s	20	43 cm	16	30	15	97	18	101	20	9,86	17	215 cm	15	2960 m	20	197	4	vymikající	
Doubavská Anežka	2009	28 s	7	13	18	18	20	37,74 s	20	26 cm	4	20	11	66	8	54	16	11,18	15	165 cm	9	2210 m	15	143	13	dobrá	
Pražáková Vanessa	2009																										x
Půlpánová Denisa	2008	13 s	18	13	18	17	17	31,6 s	20	39 cm	17	16	8	81	15	88	20	10,37	18	200 cm	16	2500 m	20	187	5	vymikající	
Šváb David	2008	17 s	15	20	11	17	12	37,45 s	20	41 cm	14	5	0	74	9	62	17	10,13	17	223 cm	17	2050 m	4	136	15	dobrá	
Pavlyková Tereza	2008	13 s	18	8	20	18	20	36,44 s	20	39 cm	17	11	4	80	15	76	20	10,06	19	206 cm	18	1950 m	10	181	6	vymikající	
Křištofová Bára	2007	12 s	18	15	17	19	20	36,16 s	20	29 cm	5	30	17	60	5	64	19	10,64	16	190 cm	13	2150 m	11	161	9	vymikající	
Fišerová Eva	2007	12 s	18	11	20	24	20	30,62 s	20	47 cm	20	34	20	115	20	84	20	9,47	20	229 cm	19	2590 m	18	215	1	vymikající	
Pražák Dennis	2007																										x
Jurný Petr	2007	17 s	15	15	15	15	8	42,9 s	8	42 cm	8	11	1	66	3	71	20	9,94	16	207 cm	8	2420 m	9	111	23	průměrná	
Kozáková Kristýna	2007	13 s	15	2	20	21	20	31,16 s	20	41 cm	17	33	19	100	20	77	20	9,87	19	207 cm	16	2450 m	16	202	2	vymikající	
Fuciman Patrik	2006					21	20					34	14	103	19			8,81	19	230 cm	12	2960 m	17			nemoc	

0 - 3 body	špatná
4 - 8 bodů	slabší
9 - 11 bodů	průměrná
12 - 16 bodů	dobrá
17 - 20 bodů	vynikající

Celková kondice	0 - 54 bodů	špatná
	55 - 103 bodů	slabší
	104 - 123 bodů	průměrná
	124 - 150 bodů	dobrá
	151 bodů a více	vynikající

→	Vítěz dané disciplíny
→	Vítězka dané disciplíny

při nesplnění 2 a více testů se nevyhodnocuje celková kondice

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 skrčenými 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 schopnosti - 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 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	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