# SUMMER CAMP I. 2023 (23. - 28. 7. 2023), ČESKÝ KRUMLOV

| Jméno, příjmení | Věk | T1 | Body | T2 | Body | T3 | Body | T4 | Body | T5 | Body | T6 | Body | T7 | Body | T8 | Body | T9 | Body | T10 | Body | T11 | Body | Celkem bodů | Celkové pořadí |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ševelová Tereza | 15 | 12,65 | 18 | 5 | 20 | 19 | 20 | 38,13 | 20 | 41 | 17 | 53 | 20 | 83 | 17 | 85 | 20 | 10,82 | 15 | 198 | 15 | 2 250 | 13 | 195 | 7. |
| Kubáková Barbora | 16 | 13,91 | 17 | 13 | 19 | 17 | 14 | 37,43 | 20 | 50 | 20 | 60 | 20 | 81 | 16 | 65 | 20 | 10,07 | 18 | 243 | 20 | 2 500 | 17 | 201 | 4. |
| Holubářová Eva | 14 | 14,13 | 16 | 10 | 20 | 18 | 20 | 36,89 | 20 | 40 | 18 | 42 | 20 | 88 | 19 | 55 | 16 | 10,77 | 17 | 212 | 19 | 2 100 | 13 | 198 | 5.-6. |
| Burdová Veronika | 14 | 16,34 | 15 | 10 | 20 | 17 | 17 | 42,3 | 20 | 33 | 11 | 46 | 20 | 76 | 14 | 76 | 20 | 11,43 | 15 | 179 | 11 | 2 200 | 15 | 178 | 10.-11. |
| Grznárová Tereza | 14 | 12,81 | 18 | 9 | 20 | 18 | 20 | 35,21 | 20 | 46 | 20 | 31 | 18 | 87 | 19 | 74 | 20 | 10,7 | 17 | 202 | 17 | 2 100 | 13 | 202 | 3. |
| Malá Kateřina | 14 | 22,98 | 10 | 13 | 18 | 17 | 17 | 39,16 | 20 | 30 | 8 | 45 | 20 | 83 | 17 | 73 | 20 | 11,12 | 16 | 179 | 12 | 2 700 | 20 | 178 | 10.-11. |
| Vondráčková Kateřina | 14 | 35,93 | 2 | 21 | 10 | 15 | 10 | 42,06 | 20 | 28 | 6 | 37 | 20 | 72 | 12 | 62 | 19 | 11,86 | 13 | 167 | 9 | 2 150 | 14 | 135 | 15. |
| Weberová Maia | 12 | 16,16 | 15 | 12 | 19 | 11 | 4 | 46,69 | 10 | 40 | 18 | 5 | 0 | 67 | 9 | 42 | 12 | 11,05 | 16 | 187 | 13 | 1 900 | 9 | 125 | 16. |
| Půlpánová Denisa | 15 | 17,69 | 14 | 15 | 17 | 15 | 8 | 34,89 | 20 | 42 | 18 | 40 | 20 | 69 | 10 | 82 | 20 | 11,19 | 14 | 202 | 15 | 2 300 | 14 | 170 | 13. |
| Radová Nina | 13 | 14,24 | 16 | 13 | 18 | 15 | 10 | 37,07 | 20 | 39 | 17 | 32 | 18 | 76 | 14 | 50 | 15 | 10,87 | 16 | 205 | 18 | 2 300 | 17 | 179 | 9. |
| Kozáková Kristýna | 16 | 17,23 | 14 | 0 | 20 | 20 | 20 | 31,8 | 20 | 43 | 19 | 75 | 20 | 92 | 20 | 60 | 18 | 10,51 | 16 | 207 | 16 | 2 400 | 15 | 198 | 5.-6. |
| Hniličková Karolína | 14 | 16,05 | 15 | 8 | 20 | 20 | 20 | 37,44 | 20 | 43 | 20 | 55 | 20 | 89 | 20 | 92 | 20 | 11,21 | 15 | 200 | 17 | 2 550 | 20 | 207 | 2. |
| Fišerová Eva | 16 | 12,66 | 18 | 14 | 18 | 22 | 20 | 31,99 | 20 | 50 | 20 | 75 | 20 | 106 | 20 | 85 | 20 | 10,05 | 18 | 238 | 20 | 2 550 | 18 | 212 | 1. |
| Pavlyková Tereza | 15 | 19 | 14 | 12 | 20 | 14 | 7 | 34,54 | 20 | 38 | 14 | 20 | 12 | 78 | 14 | 70 | 20 | 10,95 | 15 | 204 | 16 | 1 700 | 2 | 154 | 14. |
| Kubečková Veronika | 24 | 20,08 | 14 | 9 | 20 | 20 | 20 | 41,23 | 20 | 31 | 11 | 32 | 20 | 78 | 16 | 80 | 20 | 10,85 | 17 | 200 | 17 | 2 350 | 15 | 190 | 8. |
| Hodačová Amy | 14 | 18,43 | 13 | 12 | 19 | 18 | 20 | 37,25 | 20 | 31 | 9 | 50 | 20 | 76 | 14 | 53 | 15 | 11,35 | 15 | 183 | 13 | 2 300 | 17 | 175 | 12. |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Běhounek Ondřej | 18 | 18,65 | 15 | 12 | 18 | 15 | 10 | 34,97 | 20 | 60 | 17 | 33 | 12 | 88 | 13 | 67 | 20 | 10,41 | 15 | 245 | 16 | 3 100 | 20 | 176 | 6. |
| Húdek Lukáš | 14 | 18,65 | 14 | 8 | 20 | 12 | 6 | 43,46 | 7 | 46 | 18 | 41 | 20 | 85 | 14 | 58 | 17 | 11,09 | 14 | 200 | 13 | 2 550 | 14 | 157 | 10. |
| Krešňák Branislav | 14 | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | 45 | 20 | x | x | 47 | 12 | 10,48 | 15 | 200 | 13 | 2 750 | 18 | 78 | 18. / nemá všechny testy |
| Matz Oliver | 14 | 15,15 | 16 | 8 | 20 | 15 | 9 | 38,75 | 19 | 33 | 7 | 20 | 10 | 77 | 8 | 79 | 20 | 11,71 | 11 | 181 | 9 | 2 000 | 3 | 132 | 15. |
| Matz Viktor | 16 | 15,05 | 16 | 9 | 20 | 17 | 10 | 38,56 | 14 | 52 | 16 | 40 | 20 | 99 | 17 | 85 | 20 | 10,2 | 14 | 234 | 16 | 2 650 | 11 | 174 | 7. |
| Kuzica Richard | 16 | 15,18 | 16 | 7 | 20 | 18 | 12 | 35,84 | 19 | 52 | 16 | 37 | 16 | 77 | 8 | 76 | 20 | 10,06 | 13 | 248 | 15 | 2 950 | 17 | 172 | 8. |
| Trup Matěj | 15 | 16,15 | 15 | 9 | 20 | 17 | 10 | 31,51 | 20 | 65 | 20 | 43 | 20 | 91 | 14 | 91 | 20 | 90,91 | 16 | 258 | 17 | 2 550 | 10 | 182 | 5. |
| Pálinkáš Ondřej | 18 | 12,74 | 19 | 14 | 16 | 17 | 14 | 34,31 | 20 | 61 | 18 | 69 | 20 | 90 | 14 | 67 | 20 | 9,71 | 19 | 251 | 16 | 3 050 | 20 | 196 | 4. |
| Fotta Jakub | 13 | 17,56 | 15 | 15 | 16 | 15 | 9 | 37,66 | 19 | 42 | 16 | 26 | 14 | 80 | 12 | 65 | 19 | 11,25 | 13 | 172 | 8 | 2 400 | 11 | 152 | 12. |
| Neubauer René | 13 | 11,9 | 19 | 11 | 20 | 14 | 8 | 39,22 | 17 | 38 | 11 | 30 | 16 | 94 | 17 | 54 | 15 | 10,42 | 16 | 212 | 15 | 2 450 | 12 | 166 | 9. |
| Oros Daniel | 18 | 11,35 | 20 | 2 | 20 | 16 | 12 | 35,77 | 19 | 51 | 11 | 20 | 5 | 87 | 14 | 55 | 12 | 9,89 | 17 | 220 | 13 | 2 450 | 10 | 153 | 11. |
| Puffr Matyáš | 14 | 12,23 | 19 | 12 | 19 | 17 | 12 | 32,6 | 20 | 48 | 20 | 35 | 18 | 99 | 20 | 90 | 20 | 10,33 | 17 | 225 | 17 | 2 950 | 20 | 202 | 2. |
| Fuciman Patrik | 17 | 16,71 | 15 | 3 | 20 | 23 | 20 | 30,29 | 20 | 54 | 17 | x | x | 100 | 18 | x | x | x | x | x | x | x | x | 110 | 17. / nemá všechny testy |
| Pintrava Martin | 17 | 16,77 | 15 | 8 | 20 | 19 | 18 | 29,74 | 20 | 60 | 20 | 57 | 20 | 92 | 15 | 106 | 20 | 9,95 | 15 | 262 | 18 | 2 950 | 17 | 198 | 3. |
| Jurný Petr | 16 | 18,11 | 14 | 6 | 20 | 15 | 8 | 41,05 | 9 | 47 | 12 | 37 | 16 | 64 | 3 | 70 | 19 | 10,4 | 14 | 208 | 5 | 2 600 | 11 | 131 | 16. |
| Kadeřávek David Jan | 15 | 15,89 | 15 | 13 | 17 | 14 | 7 | 38,39 | 13 | 50 | 20 | 30 | 12 | 82 | 10 | 64 | 17 | 9,66 | 16 | 240 | 14 | 2 100 | 3 | 144 | 14. |
| Čada Daniel | 13 | 23,23 | 11 | 8 | 20 | 16 | 10 | 37,39 | 19 | 42 | 15 | 26 | 14 | 78 | 11 | 79 | 20 | 11,14 | 13 | 176 | 8 | 2 250 | 8 | 149 | 13. |
| Mañásek Pavel | 18 | 12,21 | 19 | 8 | 20 | 19 | 18 | 29,45 | 20 | 58 | 15 | 47 | 20 | 120 | 20 | 96 | 20 | 10,33 | 16 | 255 | 17 | 3 000 | 20 | 205 | 1. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| T1 dívky | 1. Ševelová Tereza | 12,65 | | | |
| T1 chlapci | 1. Oros Daniel | 11,35 | | | |
| T2 dívky | 1. Kozáková Kristýna | 0 | | | |
| T2 chlapci | 1. Oros Daniel | 2 | | | |
| T3 dívky | 1. Fišerová Eva | 22 | | | |
| T3 chlapci | 1. Fuciman Patrik | 23 | | | |
| T4 dívky | 1. Kozáková Kristýna | 31,8 | | | |
| T4 chlapci | 1. Mañásek Pavel | 29,45 | | | |
| T5 dívky | 1. Kubáková Barbora, Fišerová Eva | 50 | | | |
| T5 chlapci | 1. Trup Matěj | 65 | | | |
| T6 dívky | 1. Kozáková Kristýna, Fišerová Eva | 75 | | | |
| T6 chlapci | 1. Pálinkáš Ondřej | 69 | | | |
| T7 dívky | 1. Fišerová Eva | 106 | | | |
| T7 chlapci | 1. Mañásek Pavel | 120 | | | |
| T8 dívky | 1. Hniličková Karolína | 92 | | | |
| T8 chlapci | 1. Pintrava Martin | 106 | | | |
| T9 dívky | 1. Fišerová Eva | 10,05 | | | |
| T9 chlapci | 1. Kadeřávek David | 9,66 | | | |
| T10 dívky | 1. Kubáková Barbora | 243 | | | |
| T10 chlapci | 1. Pintrava Martin | 262 | | | |
| T12 dívky | 1. Malá Kateřina | 2700 | | | |
| T12 chlapci | 1. Běhounek Ondřej | 3100 | | | |

| | Celkové pořadí: | |
|---|---|---|
| 1. | Fišerová Eva | 212 |
| 2. | Hniličková Karolína | 207 |
| 3. | Mañásek Pavel | 205 |
| 4. | Puffr Matyáš, Grznárová Tereza | 202 |
| 5. | Kubáková Barbora | 201 |
| 6. | Holubářová E, Kozáková K, Pintrava M | 198 |
| 7. | Pálinkáš Ondřej | 196 |
| 8. | Ševelová Tereza | 195 |
| 9. | Kubečková Veronika | 190 |
| 10. | Trup Matěj | 182 |
| 11. | Radová Nina | 179 |
| 12. | Malá Kateřina, Burdová Veronika | 178 |
| 13. | Běhounek Ondřej | 176 |
| 14. | Hodačová Amy | 175 |
| 15. | Matz Viktor | 174 |
| 16. | Kuzica Richard | 172 |
| 17. | Půlpánová Denisa | 170 |
| 18. | Neubauer René | 166 |
| 19. | Húdek Lukáš | 157 |
| 20. | Pavlyková Tereza | 154 |
| 21. | Oros Daniel | 153 |
| 22. | Fotta Jakub | 152 |
| 23. | Čada Daniel | 149 |
| 24. | Kadeřávek David Jan | 144 |
| 25. | Vondráčková Kateřina | 135 |
| 26. | Matz Oliver | 132 |
| 27. | Jurný Petr | 131 |
| 28. | Weberová Maia | 125 |
| 29. | Fuciman Patrik | 110 |
| 30. | Krešňák Branislav | 78 |

| | 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 a více bodů | vynikající |

| | |
|---|---|
| **T1** | **Cvičební sestava s tyčí** (celková obratnost a pohyblivost páteře) - stoj, 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 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 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 s |
| **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 výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výskoku (v cm), 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 prohýbat nebo vysazovat, testem hodnotíme dynamickou sílu svalstva paží a pletence ramenního |
| **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 2 min co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové schopnosti (silové, rychlostně vytrvalostní a obratnostní) |
| **T8** | **Leh sed -** nohy jsou mírně pokrčeny a mírně rozmoženy, ruce spojené v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec drží rukama nohy, aby se nezvedaly, po dobu 2 min se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčlostehenních svalů |
| **T9** | **Člunkový běh 4× 10 m -** 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 a vracíme se zpět (proběhnutá trať mezi 1. a 2. úsekem tvoří osmičku), testem hodnotíme rychlost, 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 12 minut** - test provádíme na atletickém ovále, vzdálenost měříme v metrech, test postihuje obecnou vytrvalost, tzn. především výkonnost srdce a dýchací soustavy |