

SUMMER CAMP II. 2023 (30. 7. - 4. 8. 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		
Audy Denisa	11	23,25	10	8	20	13	8	0	0	35	20	5	0	64	8	0	0	12,16	14	155	30	1.655	5	95	27.		
Sevelová Ella	10	18,33	13	4	20	17	15	32,94	20	31	14	32	14	72	20	72	20	11,56	16	173	13	2.405	20	183	9.		
Mrázková Sofie	11	18,62	13	4	20	18	18	38,44	20	33	17	33	20	80	16	83	20	10,98	18	181	15	2.455	20	197	6.-7.		
Božik Jakub	13	15,87	16	9	20	17	12	27,21	19	24	10	25	10	25	13	81	12	48	13	11,02	13	1.600	5	2.430	12	145	20.
Kábrtová Anna	12	16,4	15	12	19	19	20	35,07	20	39	17	38	20	97	20	46	13	10,66	17	198	16	2.850	20	197	6.-7.		
Šima Vojtěch	11	14,8	16	11	20	21	20	35,78	20	35	17	21	13	113	20	62	18	10,8	17	186	15	2.855	20	196	8.		
Šober Jiří	12	20,36	12	5	20	13	7	46,06	5	25	0	30	15	71	16	73	20	11,62	12	163	5	2.457	12	124	25.		
Pláček Nikolas	11	16,89	14	3	20	13	8	43,51	12	33	14	23	15	83	14	29	7	10,91	17	180	14	2.560	17	152	16.		
Brtníková Elena	12	0	0	6	0	0	0	48,86	8	29	7	0	0	77	14	65	19	11,9	13	163	8	1.650	4	93	28. / nemá všechny testy		
Landová Štěpánka	12	19,55	12	13	19	13	7	43,78	18	31	9	40	20	82	12	56	16	11,71	14	163	8	1.650	4	139	21.-22.		
Půlpán Václav	10	17,1	14	2	20	18	18	42,56	14	23	3	100	20	88	16	86	20	0	0	152	8	2.530	17	150	17.		
Ondrák Petr	9	23,98	12	10	20	16	15	40,28	20	18	2	11	8	7	81	15	45	15	11,92	14	137	8	2.065	11	139	21.-22.	
Macek Vojtěch	10	17,06	14	9	20	18	18	35,45	20	27	7	2	0	82	14	57	15	11,25	15	185	15	2.130	9	147	19.		
Horák Jakub	11	22,8	10	6	20	16	12	43,64	12	34	16	6	1	73	10	58	16	11,34	15	181	14	2.050	7	133	23.		
Doubravská Anežka	14	25,58	8	11	20	13	7	53,18	20	32	10	40	20	66	8	55	16	11,1	16	184	8	2.175	14	129	24.		
Štíka Martin	12	26,22	8	4	20	14	8	55,44	0	26	0	0	0	61	4	45	12	11,73	11	157	4	2.050	4	71	29.		
Dvořáková Anna	10	20,19	12	5	20	18	18	40,78	20	20	0	80	20	74	13	77	20	12,16	14	154	8	2.200	17	162	13.		
Ščerba David	12	18,46	14	7	20	15	9	40,39	13	38	11	30	15	83	13	75	20	10,15	15	204	13	2.135	6	149	18.		
Ščerbová Tereza	10	29,24	6	14	18	18	18	45,77	12	22	3	8	0	3	51	2	69	20	11,67	16	146	8	1.890	10	116	26.	

Zábrický Antonín	14	15,44	16	8	20	19	18	42,44	10	40	13	42	20	94	17	87	20	10,56	15	206	14	2.810	19	182	10.	
Neubauer René	13	12,82	18	10	20	18	15	43,2	8	40	13	32	16	97	18	64	19	10,49	16	208	14	2.550	14	171	11.-12.	
Puffr Matyáš	14	13,09	17	9	20	22	20	32,95	20	46	18	41	20	105	20	102	20	10,27	17	233	19	3.070	20	211	1.	
Hnilíčková Karolína	14	15,56	16	10	20	18	20	38,42	20	44	20	38	20	92	20	88	20	10,92	17	202	17	2.680	20	210	2.	
Klapal Tomáš	13	18,76	14	5	20	18	15	38,18	18	38	11	37	19	88	15	70	20	10,74	15	198	12	2.440	12	171	11.-12.	
Čada Daniel	14	20,55	12	8	20	17	12	37,75	18	19	42	15	35	11	89	20	11,02	14	183	9	2.405	11	161	14.		
Maňásek Pavel	18	10,96	20	8	20	20	20	29,42	20	56	14	56	20	126	20	116	20	9,92	17	250	16	2.725	14	201	5.	
Kubečková Veronika	24	21,16	12	11	20	21	20	40,43	20	37	17	34	20	86	20	77	20	10,61	19	205	18	2.415	16	202	4.	
Švejdů Tomáš	21	19,85	16	10	20	19	18	34,31	20	38	20	38	20	14	102	20	77	20	10,08	17	267	18	3.075	20	203	3.
Janáček Jaromír	28	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	31.
Mikešová Eliška	15	0	0	0	0	0	0	31,68	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,19	14	0	2.475	17	51	30. / nemá všechny testy
Černá Lucie	29	19,02	14	10	20	20	20	0	0	42	20	30	19	78	15	69	20	0	0	208	18	2.160	11	157	15.	
Jakš Marek	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

T1 dívky	Hnilíčková Karolína	15,56	Celkové pořadí:		0-3 body	špatně	Celková kondice:	0 - 54 bodů	špatně
T1 chlapci	Maňásek Pavel	10,96	1.	Puffr Matyáš	211	stabil	55 - 103 bodů	stabil	
T2 dívky	Sevelová Ella, Mrázková Sofie	4	2.	Hnilíčková Karolína	210	stabil	104 - 123 bodů	průměrně	
T2 chlapci	Půlpán Václav	2	3.	Klapal Tomáš	202	stabil	124 - 150 bodů	dobrá	
T3 dívky	Kubečková Veronika	21	4.	Kubečková Veronika	202	stabil	151 více bodů	vyhlásk	
T3 chlapci	Puffr Matyáš	22	5.	Maňásek Pavel	201				
T4 dívky	Sevelová Ella	32,94	6.-7.	Mrázková Sofie	197				
T4 chlapci	Maňásek Pavel	29,42		Kábrtová Anna	196				
T5 dívky	Hnilíčková Karolína	44	8.	Šima Vojtěch	196				
T5 chlapci	Švejdů Tomáš	68	9.	Sevelová Ella	183				
T6 dívky	Dvořáková Anna	80	10.	Zábrický Antonín	182				
T6 chlapci	Půlpán Václav	100	11.-12.	Neubauer René	171				
T7 dívky	Kábrtová Anna	97		Klapal Tomáš	162				
T7 chlapci	Maňásek Pavel	126	13.	Dvořáková Anna	162				
T8 dívky	Hnilíčková Karolína	88	14.	Čada Daniel	161				
T8 chlapci	Maňásek Pavel	116	15.	Černá Lucie	157				
T9 dívky	Černá Lucie	10,34	16.	Pláček Nikolas	152				
T9 chlapci	Maňásek Pavel	9,92	17.	Půlpán Václav	150				
T10 dívky	Černá Lucie	208	18.	Ščerba David	149				
T10 chlapci	Švejdů Tomáš	287	19.	Macek Vojtěch	147				
T12 dívky	Kábrtová Anna	2850	20.	Božik Jakub	145				
T12 chlapci	Švejdů Tomáš	3075	21.-22.	Landová Štěpánka	139				
				Ondrák Petr	133				
				Horák Jakub	129				
				Doubravská Anežka	124				
				Šober Jiří	124				
				Ščerbová Tereza	116				
				Audy Denisa	95				
				Brtníková Elena	93				
				Štíka Martin	71				
				Mikešová Eliška	51				

T1	Cvičební sestava s tyčí (celková obratnost a pohyblivost páteře) - stoj, tyč držíme ze zadu za tělem v šíři ramen, překročíme tyč pravou/levou nohou, přejdeme do sedu se skrčenými nohama a provlécné obě nohy nad tyč a opět se dostaneme do stoje, tuto cvičební sestavu provádíme celkem 5x bez přerušení
T2	Rychlost reakce (záchranný posádkářův předmět) - test provádíme v sedu rozkročno na židli čelem k operádru, pokrčenou paži opíraje zápěstí o operádo 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	Angličtáky (stoj) - vzpor dřepo - vzpor ležmo - vzpor dřepo - stoj) - opakujeme celkem 20x, test je rychlostní vytrvalostní, do činnosti zapojujeme především horní a dolní končetiny
T5	Skok dosažený - rozdílné výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výškovu (v cm), testem měříme výbušnou explozivní sílu dolních končetin
T6	Klík (klík - vzpor ležmo opakované) - test provádíme až do únavy, ukončíme v době, kdy se cvičenec začne prohíbat nebo vysazovat, testem hodnotíme dynamickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
T7	Celostní motorický test - test začínáme v lehu na zádech, jde o cvičební cyklus, který se skládá ze 6 poloh: stoj spatný, leh na břicho, stoj spatný, leh na zádech - opakujeme po dobu 2 min co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové schopnosti (sílové, rychlostní vytrvalostní a obratnostní)
T8	Leh sed - nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, 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	Clunkový běh 4x 10 m - na povel vyběháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce, oběhne přední metu z levé strany a vracíme se ke startovní metě, tu oběháme 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 osmičky), testem hodnotíme rychlost, obratnost a koordinaci
T10	Skok daleký z místa - z mírného stoje rozkročného se odrazíme 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