

**LETNÍ KLUBOVÉ SOUSŘEDĚNÍ (27. 9. - 2. 9. 2023, 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
<b>Svitáčová Isabela</b>	<b>2015</b>	18 s	15	12	20	15	12	32 s	20	31 cm	19	50	20	83	18	72	20	11,9 s	16	162 cm	14	2390 m	20	171	7	vynikající
<b>Polák Antonín</b>	<b>2014</b>	23 s	12	26	7	12	8	40 s	20	26 cm	10	16	9	74	11	45	13	13,9 s	9	138 cm	8	2080 m	11	118	21	průměrná
<b>Dvořáková Anna</b>	<b>2013</b>	20 s	12	14	18	15	10	39 s	20	28 cm	10	40	20	75	13	63	19	12,4 s	13	148 cm	8	2210 m	17	160	12	vynikající
<b>Půlpán Václav</b>	<b>2013</b>	22 s	11	13	19	17	15	39 s	20	28 cm	8	100	20	81	13	91	20	11,5 s	14	174 cm	12	2580 m	17	169	9	vynikající
<b>Pilný Václav</b>	<b>2013</b>	36 s	3	2	20	7	1	54 s	1	30 cm	10	8	2	43	0	36	9	12,5 s	11	162 cm	10	2180 m	9	76	25	slabší
<b>Rehbergerová Beáta</b>	<b>2013</b>	17 s	14	15	17	14	9	35 s	20	32 cm	16	41	20	79	14	64	20	11,5 s	16	161 cm	11	2180 m	11	157	13	vynikající
<b>Čejka Jiří</b>	<b>2012</b>	20 s	12	23	9	12	7	48 s	5	26 cm	6	5	0	66	9	50	14	12,1 s	12	179 cm	13	2445 m	14	101	24	slabší
<b>Šoiber Jiří</b>	<b>2011</b>	23 s	11	12	19	12	6	38 s	20	34 cm	8	20	10	66	6	60	16	10,8 s	14	182 cm	9	2560 m	14	133	18	dobrá
<b>Cerná Zuzana</b>	<b>2011</b>	17 s	15	18	13	11	4	42 s	20	38 cm	16	13	6	67	9	59	17	11,9 s	13	204 cm	17	1800 m	7	137	17	dobrá
<b>Zronková Anna</b>	<b>2011</b>	18 s	14	24	7	20	20	35 s	20	27 cm	5	59	20	85	17	41	10	11,7 s	14	148 cm	5	2080 m	12	144	15	dobrá
<b>Šopa Viktorie</b>	<b>2011</b>	16 s	16	15	16	13	7	45 s	17	29 cm	7	16	8	58	5	56	15	11,4 s	15	161 cm	8	2180 m	14	128	19	dobrá
<b>Bejdáková Beáta</b>	<b>2010</b>	33 s	3	12	3	2	0			31	9	4	0	44	0	11	0	11,9 s	13	153 cm	6	1860 m	7	57	26	slabší
<b>Neubauer René</b>	<b>2010</b>	14 s	17	5	20	17	12	37 s	20	44 cm	16	30	15	87	14	72	20	10,4 s	16	215 cm	15	2490 m	12	177	6	vynikající
<b>Melounová Kristina</b>	<b>2010</b>	16 s	16	11	20	17	17	36 s	20	38 cm	16	6	0	81	15	45	13	10,9 s	16	167 cm	9	2055 m	12	154	14	vynikající
<b>Vašků Veronika</b>	<b>2010</b>	19 s	13	15	16	14	8	38 s	20	27 cm	5	10	3	71	11	62	18	12,1 s	12	167 cm	9	1870 m	7	122	20	průměrná
<b>Radová Nina</b>	<b>2010</b>	15 s	16	14	17	16	13	37 s	20	38 cm	16	20	11	83	16	42	12	10,6 s	17	199 cm	14	2400 m	19	171	7	vynikající
<b>Váchová Markéta</b>	<b>2010</b>	26 s	8	13	18	11	4	45 s	17	27 cm	5	8	1	56	4	42	12	11,3 s	15	173 cm	10	2160 m	14	108	23	průměrná
<b>Pražáková Vanessa</b>	<b>2009</b>	22 s	11	12	19	14	8	36 s	20	43 cm	20	40	20	84	17	59	17	10,1 s	20	214 cm	19	2425 m	19	190	5	vynikající
<b>Puffr Matyáš</b>	<b>2009</b>	12 s	18	10	20	21	20	30 s	20	49 cm	20	35	18	109	20	90	20	10 s	17	243 cm	20	2990 m	20	213	1	vynikající
<b>Hnilíčková Karolína</b>	<b>2009</b>	14 s	17	6	20	20	20	37 s	20	43 cm	20	20	11	88	19	87	20	10,8 s	17	195 cm	15	2740 m	20	199	3	vynikající
<b>Doubravská Anežka</b>	<b>2009</b>	27 s	8	12	19	16	13	38 s	20	39 cm	17	26	14	73	12	67	20	11,1 s	16	166 cm	9	2310 m	17	165	11	vynikající
<b>Vaňková Barbora</b>	<b>2008</b>	20 s	13	10	20	15	8	39 s	20	24 cm	1	22	13	69	8	40	10	12,4 s	11	146 cm	4	1800 m	4	112	22	průměrná
<b>Pavlyková Tereza</b>	<b>2008</b>	15 s	16	10	20	18	16	33 s	20	38 cm	14	14	7	80	15	63	19	10,5 s	16	207 cm	14	2050 m	9	166	10	vynikající
<b>Pražák Dennis</b>	<b>2007</b>	15 s	16	15	15	14	7	36 s	18	43 cm	9	22	7	78	14	57	15	10 s	15	233 cm	13	2610 m	11	140	16	dobrá
<b>Fišerová Eva</b>	<b>2007</b>	13 s	18	7	20	22	20	31 s	20	50 cm	20	60	20	107	20	86	20	10 s	18	228 cm	19	2475 m	16	211	2	vynikající
<b>Kozáková Kristýna</b>	<b>2007</b>	30 s	6	8	20	21	20	32 s	20	44 cm	20	96	20	102	20	71	20	10,6 s	16	194 cm	13	2450 m	16	191	4	vynikající

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

<b>T1</b>	<b>Cvičební sestava s tyčí</b> (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.
<b>T2</b>	<b>Rychlost reakce</b> - zachycení padajícího předmětu - test provádíme s sedu na židli čelem k opěradlu, pokrčenou paži opěeme zápěstím o opěradlo židle, ruka je otevřená, prsty směřují vpřed a palec kolmo vzhůru.
<b>T3</b>	<b>Přednožování v lehu</b> - 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.
<b>T4</b>	<b>Angličáky</b> (stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj) opakujeme celkem 20x, test je rychlostně vytrvalostní, do činnosti zapojujeme především horní a dolní končetiny.
<b>T5</b>	<b>Skok dosažný</b> - rozdíl c cm výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výskoku, testem měříme výbušnost dolních končetin.
<b>T6</b>	<b>Klik</b> - (klik - vzpor ležmo opakovaně) - test provádíme do únavy, ukočíme v době, kdy se cvičenec začne prohýbat, nebo vysazovat, testem hodnotíme dynamickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
<b>T7</b>	<b>Ceslostní motorický test</b> - test začínáme v lehu na zádech, jde o cvičební cyklus, který se skládá ze 4 poloh: stoj spatný, leh na břicho, stoj spatný, leh na zádech - cyklus opakujeme po dobu 2 minut co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové schopnosti - silové, rychlostně vytrvalostní a obratnostní.
<b>T8</b>	<b>Leh sed</b> - nohy jsou mírně pokrčeny a mírně rozkročeny, ruce spojené v tyči 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.
<b>T9</b>	<b>Člunkový běh 4x 10 metrů</b> - na povel vyběháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce - oběhneme přední metu z levé strany a vracíme se ke startovní metě, tu oběhneme z pravé strany a pokračujeme znovu k přední metě, té se dotkneme rukou avracíme se zpět ke startovní metě, proběhnoutá trať 1. a 2. úsekem tvoří osmičku, testem hodnotíme běžeckou rychlost, obratnost a koordinaci.
<b>T10</b>	<b>Skok daleký z místa</b> - z mírného stoje rozkročného se odrážíme do dálky, testem měříme výbušnost dolních končetin a částečně obratnost
<b>T11</b>	<b>Běh za 12 minut</b> - test provádíme na atletickém ovále, vzdálenost měříme v metrech, test je nejnáročnější, postihuje obecnou vytrvalost, tzn. především výkonnost srdce a dýchací soustavy

				Celkové pořadí:	
T1 dívky	1. Fišerová Eva	13			
T1 chlapci	1. Puffr Matyáš	12	1.	Puffr Matyáš	213
T2 dívky	1. Hnilíčková Karolína	6	2.	Fišerová Eva	211
T2 chlapci	1. Pilný Václav	2	3.	Hnilíčková Karolína	199
T3 dívky	1. Fišerová Eva	22	4.	Kozáková Kristýna	191
T3 chlapci	1. Puffr Matyáš	21	5.	Pražáková Vanessa	190
T4 dívky	1. Fišerová Eva	31	6.	Neubauer René	177
T4 chlapci	1. Puffr Matyáš	30	7.	Radová Nina	171
T5 dívky	1. Fišerová Eva	50	7.	Svitáčová Isabela	171
T5 chlapci	1. Puffr Matyáš	49	9.	Půlpán Václav	169
T6 dívky	1. Kozáková Kristýna	96	10.	Pavlyková Tereza	166
T6 chlapci	1. Půlpán Václav	100	11.	Doubravská Anežka	165
T7 dívky	1. Fišerová Eva	107	12.	Dvořáková Anna	160
T7 chlapci	1. Puffr Matyáš	109	13.	Rehbergerová Beáta	157
T8 dívky	1. Hnilíčková Karolína	87	14.	Melounová Kristina	154
T8 chlapci	1. Půlpán Václav	91	15.	Zronková Anna	144
T9 dívky	1. Fišerová Eva	10	16.	Pražák Dennis	140
T9 chlapci	1. Puffr Matyáš, Pražák Dennis	10	17.	Cerná Zuzana	137
T10 dívky	1. Fišerová Eva	228	18.	Šoiber Jiří	133
T10 chlapci	1. Puffr Matyáš	243	19.	Šopa Viktorie	128
T11 dívky	1. Hnilíčková Karolína	2740	20.	Vašků Veronika	122
T11 chlapci	1. Puffr Matyáš	2990	21.	Polák Antonín	118
			22.	Vaňková Barbora	112
			23.	Váchová Markéta	108
			24.	Čejka Jiří	101
			25.	Pilný Václav	76
			26.	Bejdáková Beáta	57
			27.		
			28.		
			29.		
			30.		