

LETNÍ KLUBOVÉ SOUSŘEDĚNÍ (24. 8. - 30. 8. 2025, Český Krumlov)																										
Jméno a příjmení	věk	T1	body	T2	body	T3	body	T4	body	T5	body	T6	body	T7	body	T8	body	T9	body	T10	body	T12	body	celkem	pořadí	celková kondice
Ondrák Petr	10.01.2014 - 11	19,02	👆 18	26	👉 7	11	👉 5	41,7	👉 15	27	👉 7	40	👆 20	70	👉 8	48	👉 13	11,62	👉 14	1,6	👉 10	2460	👉 15	132	9	
Zuzáková Nikol	01.02.2011 - 14	21,41	👉 11	17	👉 14	13	👉 7	39,98	👆 20	35	👉 13	60	👆 20	69	👉 10	49	👉 14	11,24	👉 15	1,74	👉 10	2150	👉 14	148	6	
Půlpán Václav	09.08.2013 - 12	14,64	👆 16	1	👆 20	13	👉 7	45,42	👉 5	29	👇 3	40	👆 20	65	👉 6	87	👆 20	11,57	👉 12	1,7	👉 7	2490	👉 12	128	11	
Svitáčová Isabela	23.01.2015 - 10	15,52	👉 15	1	👆 20	17	👉 15	36,25	👆 20	38	👆 20	90	👆 20	83	👆 17	76	👆 20	11,12	👆 17	1,66	👉 12	2520	👆 20	196	1	
Zíka Adam	11.01.2016 - 9	53,26	👇 0	17	👆 16	10	👉 5	51,6	👉 6	29	👆 16	70	👉 20	64	👉 8	40	👉 12	12,94	👉 11	1,42	👉 9	2140	👉 12	115	14	
Král Jan	23.03.2011 - 14	25,59	👉 9	17	👉 14	13	👉 7	55,13	👇 0	35	👉 9	30	👉 15	56	👇 2	33	👉 7	10,96	👉 14	1,75	👉 8	2180	👉 6	91	17	
Pišlová Magdalena	13.03.2015 - 10	28,15	👉 6	30	👇 3	17	👉 15	49,32	👉 5	23	👉 4	50	👆 20	68	👉 10	37	👉 11	13,52	👉 9	1,34	👉 5	2120	👉 14	102	16	
Frisch Hugo	25.08.2017 - 8	32,39	👉 6	35	👇 0	11	👉 7	54,49	👇 2	22	👉 6	24	👉 13	72	👉 11	35	👉 11	13,49	👉 10	1,45	👉 10		👇 0	76	18	
Pišlová Natálie	06.03.2013 - 12	17,47	👉 14	12	👆 19	12	👉 6	37,86	👆 20	34	👉 12	100	👆 20	80	👉 15	57	👆 17	11,22	👉 15	1,7	👉 10	2205	👉 15	163	3	
Pišlová Sofie	27.07.2016 - 9	34,02	👉 5	18	👉 15	15	👉 12	36,2	👉 20	26	👉 10	70	👆 20	83	👆 18	59	👆 19	13,79	👉 10	1,38	👉 9	2140	👆 17	155	4	
Sojková Eva	08.02.2013 - 12	22,14	👉 10	15	👆 16	13	👉 7	45,89	👉 15	33	👉 11	47	👆 20	60	👉 5	59	👆 17	11,64	👉 14	1,58	👉 7	2020	👉 11	133	8	
Šálek Filip	22.9. 2009 - 16	16,37	👉 15	12	👆 18	10	👇 2	43,35	👉 6	51	👉 15	23	👉 8	76	👉 6	47	👉 11	10,06	👉 15	2,2	👉 7	2910	👆 16	119	13	
Beranová Kristýna	25.08.2013 - 12	25,76	👉 8	13	👆 18	12	👉 6	50,82	👉 4	30	👉 8	45	👆 20	56	👉 4	37	👉 11	11,87	👉 13	1,56	👉 7	2025	👉 11	110	15	
Fifková Kateřina	26.6.2025 - 10	22,5	👉 10	27	👉 6	16	👉 12	46,81	👉 8	25	👉 7	36	👉 20	60	👉 6	66	👆 20	12,9	👉 11	1,4	👉 7	2160	👉 15	122	12	
Fifková Zuzana	03.12.2012 - 13	15,54	👆 16	19	👉 12	16	👉 13	49,22	👉 5	29	👉 7	10	👇 3	73	👉 12	65	👉 19	11,56	👉 14	1,65	👉 9	2520	👆 20	130	10	
Dvořáková Anna	09.01.2013 - 12	19	👉 13	14	👆 17	18	👆 20	45,67	👉 14	28	👉 6	50	👆 20	65	👉 8	82	👆 20	12,57	👉 11	1,5	👉 6	2190	👉 14	149	5	
Dvořáková Andrea	18.03.2016 - 9	21,82	👉 13	21	👉 12	17	👆 18	43,8	👆 20	22	👉 6	120	👆 20	80	👆 16	61	👆 19	13,04	👉 12	1,41	👉 10	2170	👆 19	165	2	
Pilný Václav	06.05.2013 - 12	34	👉 4	26	👉 6	11	👉 4	47,8	👇 3	36	👉 10	11	👇 3	52	👇 1	45	👉 11	12,34	👉 10	1,7	👉 7	2240	👉 7	66	19	
Pražák Dennis	27.10.2007 - 17	15,81	👆 16	18	👉 12	12	👉 4	37,25	👉 14	50	👉 14	29	👉 11	78	👉 8	52	👉 14	9,91	👉 15	2,32	👉 12	2850	👉 15	135	7	

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

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

→	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 skrčenýma 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 se 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 dotýkám 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 pře 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
T12	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

Vítězové jednotlivých testů					
T1 dívky	Svitáčová Isabela	15,52		Celkové pořadí:	
T1 chlapci	Půlpán Václav	14,64		1.	Svitáčová Isabela 196
T2 dívky	Svitáčová Isabela	1		2.	Dvořáková Andrea 165
T2 chlapci	Půlpán Václav	1		3.	Pišlová Natálie 163
T3 dívky	Dvořáková Anna	18		4.	Pišlová Sofie 155
T3 chlapci	Půlpán Václav, Král Jan	13		5.	Dvořáková Anna 149
T4 dívky	Pišlová Sofie	36,2		6.	Zuzáková Nikol 148
T4 chlapci	Pražák Dennis	37,25		7.	Pražák Dennis 135
T5 dívky	Svitáčová Isabela	38		8.	Sojková Eva 133

T5 chlapci	Šálek Filip	51		9.	Ondrák Petr	132
T6 dívky	Dvořáková Andrea	120		10.	Fifková Zuzana	130
T6 chlapci	Zíka Adam	70		11.	Půlpán Václav	128
T7 dívky	Svitáčová Isabela, Pišlová Sofie	83		12.	Fifková Kateřina	122
T7 chlapci	Pražák Dennis	78		13.	Šálek Filip	119
T8 dívky	Dvořáková Anna	82		14.	Zíka Adam	115
T8 chlapci	Půlpán Václav	87		15.	Beranová Kristýna	110
T9 dívky	Svitáčová Isabela	11,12		16.	Pišlová Magdalena	102
T9 chlapci	Pražák Dennis	9,91		17.	Král Jan	91
T10 dívky	Zuzáková Nikol	1,74		18.	Frisch Hugo	76
T10 chlapci	Pražák Dennis	2,32		19.	Pilný Václav	66
T12 dívky	Svitáčová Isabela, Fifková Zuzana	2520		20.		
T12 chlapci	Šálek Filip	2910		21.		
				22.		
				22.		
				24.		
				25.		
				26.		
				27.		
				28.		
				29.		
				30.		