



**JEDEN ZA VŠECHNY,
VŠICHNI ZA JEDNOHO!**

SOUBOJ O NEJSPOORTOVNĚJŠÍ TŘÍDU JE TU!

*PORAZÍŠ HVĚZDNÝ
TÝM TĚLOCVIKÁŘŮ?*

**SPORTUJ A ZÍSKEJ PRO
SVOU TŘÍDU BODY**



#NANDEJTOSVÉMUUČITELI #ROZHÝBEJZÁPECNÍKY

**ZVOLTE SI VE SVĚ TŘÍDĚ
KAPITÁNA, KTERÝ BUDE
SPRAVOVAT VAŠE
VÝSLEDKY.**

**VÝSLEDKY KAPITÁNI NAHRAJÍ
DO TABULEK V MS TEAMS**

**PORAZÍTE HVĚZDNÝ TÝM
TĚLOCVIKÁŘŮ?**

**KAPITÁNI, KONTAKTUJTE, PROSÍM,
PROF. M. MEJZRA.**

**NÁSLEDNĚ VÁS PŘIDÁ DO TÝMU, KDE NALEZNETE
VEŠKERÉ PODKLADY K SOUTĚŽI.**

#NANDEJTOSVĚMUUČITELI

#ROZHÝBEJZÁPECNÍKY

**KAŽDÝ SÁM DLE MOŽNOSTÍ SPORTUJE A MAKÁ, BODY SE SČÍTAJÍ CELÉ TŘÍDĚ.
DŮLEŽITÉ JE NEJEN MÍT CO NEJVÍCE BODŮ, ALE HLAVNĚ ZAPOJIT CO NEJVÍCE LIDÍ.
PRO ZISK BODU JE NUTNO SPLNIT NĚKTEROU Z TĚCHTO AKTIVIT:**

A) CHŮZE/TURISTIKA

3 KM NEBO 30 MINUT - 1 BOD
6 KM NEBO 60 MINUT - 2 BODY
10 KM NEBO 90 MINUT - 3 BODY

B) BĚH

3 KM - 1 BOD
6 KM - 2 BODY
10 KM A VÍCE - 3 BODY

C) CYKLISTIKA

10 KM - 1 BOD
20 KM - 2 BODY
30 KM A VÍCE - 3 BODY

**D) KARDIO/POSILKA/
JÓGA/TANEC/
BOJOVÉ SPORTY...**

30 MINUT - 1 BOD
60 MINUT - 2 BODY
90 MINUT A VÍCE - 3 BODY

**E) INLINE BRUSLE/
KOLOBĚŽKA/JEDNOKOLKA**

10 KM - 1 BOD
15 KM - 2 BODY
20 KM A VÍCE - 3 BODY

**F) KOLEKTIVNÍ SPORTY
(FOTBAL, HOKEJ,
VOLEJBAL, FLORBAL,...) - HRA**

30 MIN - 1 BOD
60 MIN - 2 BODY
90 MINUT A VÍCE - 3 BODY

**G) VESLOVÁNÍ/KANOISTIKA/
PADDLEBOARD/JACHTING**

1000M - 1 BOD
3000M - 2 BODY
5000M - 3 BODY

H) PLAVÁNÍ

500M - 1 BOD
1000M - 2 BODY
1500M - 3 BODY

**I) LEZENÍ NA UMĚLÉ/
PŘÍRODNÍ STĚNĚ**

40 MIN - 1 BOD
80 MINUT - 2 BODY
VÍCE NEŽ 120 MINUT - 3 BODY

- **ZAPOČÍTÁVAJÍ SE POUZE VOLNOČASOVÉ (=MIMOŠKOLNÍ) SPORTOVNÍ AKTIVITY. NAPŘ. KROUŽKY, TRÉNINKY,...**
- **DANÁ AKTIVITA SE V JEDNOM DNI POČÍTÁ JEN JEDNOU - TEDY I KDYŽ JDU 3X BĚHAT, BEROU SE JEN JEDNY BODY - JEN ZA NEJDELŠÍ BĚH. ALE MŮŽU JÍT BĚH A KOLO A PAK SE ZAPOČÍTÁ OBOJE.**
- **VÝKON MUSÍ BÝT VŽDY V KUSE ALESPŮŇ NA MINIMÁLNÍ BOD - TEDY NELZE BĚŽET NEBO JÍT 2 KM RÁNO A PAK 4 KM VEČER A SČÍTAT SI TO. NELZE TAKY DÁVAT PŮL BODY.**
- **MAXIMÁLNÍ BODOVÝ ZISK OD JEDNOHO ČLENA ZA JEDEN DEN JE 6 BODŮ (ABYCHOM SE NEUTAVILI).**
- **KAŽDÝ SÁM SI SVÉ VÝKONY EVIDUJE - IDEÁLNĚ CHYTRÉ HODINKY A/NEBO APLIKACE. VĚŘÍME SI, HRAJEME FÉR, ALE AŽ JE TO V PŘÍPADĚ POCHYBNOSTÍ PROKAZATELNÉ.**
- **ZÍSKANÉ BODY PŘEPOČTEME NA POČET STUDENTŮ VE TŘÍDĚ. JE TEDY NUTNÉ K VÝKONŮM MOTIVOVAT I ZÁPECNÍKY.**
- **KAŽDÁ TŘÍDA SI ZVOLÍ SVÉHO KAPITÁNA, KTERÝ BUDE EVIDOVAT VÝKONY VŠECH ČLENŮ TÝMU (TŘÍDY). KAPITÁN NÁSLEDNĚ NAHRAJE VÝKONY DO TEAMSŮ DO TÝMU "SPORTOVNÍ VÝZVA". KAPITÁN TAKÉ KOMUNIKUJE S ORGANIZÁTORY.**
- **EVIDUJEME VŽDY VÝKONY OD PONDĚLÍ DONEDĚLE (VČETNĚ). VÝKONY, KAPITÁNI, NAHRÁVEJTE DO TEAMSŮ VŽDY NEJPOZDĚJI DO ÚTERÝ 12:00.**
- **SOUTĚŽ BUDE TŘÍKOLOVÁ - PODZIM, ZIMA, JARO. PRVNÍ KOLO BUDE V ŘÍJNU, DALŠÍ V LEDNU A FINÁLE V KVĚTNU. DISCIPLÍNY SE MOHOU V JEDNOTLIVÝCH KOLECH LIŠIT. VŽDY VYHLÁSÍME VÍTĚZE DÍLČÍCH KOL A NÁSLEDNĚ I CELKOVĚ NEJSPOUTOVNĚJŠÍ TŘÍDU (POKUD TOU DOBOU UŽ NEBUDE NA KAPAČKÁCH).**
- **SPORTOVNÍ AKTIVITY VE DNECH STÁTNÍCH SVÁTKŮ (28. 10.; 1. 1.; 1. 5.; 8. 5.) BUDOU HODNOCENY DVOJNÁSObNĚ!**



**#ZKUSNĚCONOVÉHO
#NANDEJTOSVĚMUUČITELI**

**#PŘEKONEJSÁMSEBE
#ROZHÝBEJZÁPECNÍKY**