

KAŽDÝ SÁM DLE MOŽNOSTÍ SPORTUJE A MAKÁ, BODY SE SČÍTÁJÍ 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/

3 KM - 1 BOD
5 KM - 2 BODY
8 KM - 3 BODY

B) BĚH

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

C) KOLO, KOLOBĚŽKA, JEDNOKOLKA

5 KM - 1 BOD
10 KM - 2 BODY
15 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) KOLEČKOVÉ BRUSLE, KOLEČKOVÉ A VODNÍ LYŽE

30 MINUT - 1 BOD
60 MINUT - 2 BODY
90 MINUT 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) PLAVÁNÍ

400M - 1 BOD
800M - 2 BODY
1200M - 3 BODY

H) KANOISTIKA/VESLOVÁNÍ

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

I) LEZENÍ NA UMĚLÉ/ PŘÍRODNÍ STĚNĚ

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

J) I. BONUS

ZA KAŽDÝCH 10 000 KROKŮ, KTERÉ BĚHEM DNES UJDETE, SI PŘIPOČTĚTE 1 BOD, POKUD TÍM NEPŘEKONÁTE HRANICI 6 BODŮ/DEN

K) II. BONUS

ZA KAŽDÝ TANEC NA PLESE S VYUČJÍCÍM ZÍSKÁTE 1 BOD DO SOUTĚŽE! ALE NEZAPOMEŇTE, ŽE BOD ZÍSKÁ I TÝM TĚLOCVIKÁŘŮ, TAK AŽ NÁS NEUTAHÁTE!

ZAPOČÍTÁVAJÍ SE 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.

CESTA DO ŠKOLY A ZE ŠKOLY NA KOLE, KOLOBĚŽCE, BRUSLÍCH A JEDNOKOLCE SE SČÍTÁ. PŘ.: 8KM DO ŠKOLY A 8KM ZE ŠKOLY --> 16 KM = 3 BODY

VÝKON MUSÍ BÝT JINAK VŽDY V KUSE ALESPŮŇ NA MINIMÁLNÍ BOD - TEDY NELZE BĚŽET 3 KM RÁNO A PAK 4 KM VEČER A SČÍTAT SI TO. NELZE TAKY DÁVAT PŮL BODY. VÝJIMKOU JE CESTA DO/ZE ŠKOLY NA KOLE,...

MAXIMÁLNÍ BODOVÝ ZISK OD JEDNOHO ČLENA ZA JEDEN DEN JE 6 BODŮ, A TO I S BONUSOVÝMI BODY ZA KROKY ČI SNĚHULÁKA. VE STÁTNÍ SVÁTKY MAXIMÁLNĚ 12 BODŮ.

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 MÁ 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 DO NEDĚLE (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 VÍTEZE DÍLČÍCH KOL A NÁSLEDNĚ I CELKOVĚ NEJSPOUTOVNĚJŠÍ TŘÍDU (POKUD TOUTO DOBOU UŽ NEBUDE NA KAPAČKÁCH).

SPORTOVNÍ AKTIVITY VE STÁTNÍ SVÁTKY 1. 5. A 8. 5. 2022 BUDOU HODNOCENY DVOJNÁSObNĚ!



#VYLEPŠÍFIGURUDOPLAVEK

#ZKUSNĚCONOVÉHO

#ROZHÝBEJZÁPECNÍKY

#UKAŽCOVTOBĚJE



**JEDEN ZA VŠECHNY,
VŠICHNI ZA JEDNOHÓ!**

ZÁVĚREČNÉ KOLO SPORTOVNÍ VÝZVY JE TU!

**VENKU JE TEPLĚ A KRÁSNE,
TAK PROČ BÝT DOMA?!
NAŠTAĽ ČAS NACHYTAŤ PÁR
SLUNEČNÍCH PAPERKŮ A PŘIPRAVIT
TĚLO NA PLAVKOVOU SEZÓNU!**

**KTERÝ TÝM NAKONEC VYHRAJE?
BUDE TO KVINTA NEBO JI NĚKDO
SESADÍ Z TRŮNU?**

#MAKÁMESPOLEČNĚ

#NANDEJTOSVĚMUUČITELI

#ROZHÝBEJZÁPECNÍKY