

JSTE DOSTATEČNĚ DOBRÍ,
ABYSTE DOKÁZALI PORAZIT ELITNÍ TÝM PROFESORŮ?

2. ROČNÍK SPORTOVNÍ VÝZVY

VYTVOŘTE VE SVÉ TŘÍDĚ VÝBĚR SPORTOVců,
KTEŘÍ SE POPEROU O VAŠI ČEST!
TÝM TVOŘÍ MINIMÁLNĚ 10 LIDÍ. NEZÁLEŽÍ NA POMĚRU
DÍVKY/CHLAPCI.

KAŽDÝ SÁM DLE MOŽNOSTÍ SPORTUJE A MAKÁ, BODY SE SČÍTÁJÍ CELÉMU TÝMU.
BODY SE NÁSLEDNĚ PRŮMĚRUJÍ.

PRO ZISK BODU JE NUTNO SPLNIT NĚKTEROU Z TĚCHTO AKTIVIT:

A) CHŮZE/ HORSKÁ TURISTIKA

3 KM/1 HOD. TURISTIKY - 1 BOD
5 KM/ 2 HOD. TURISTIKY - 2 BODY
8 KM/ 3 HOD. A VÍCE TURISTIKY -
3 BODY

B) BĚH

3 KM - 1 BOD
5 KM - 2 BODY
8 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

5 KM/30 MINUT - 1 BOD
10 KM/60 MINUT - 2 BODY
15 KM/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
1000M - 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

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

J) I. BONUS

K) II. BONUS

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

ZA KAŽDÝ DEN, KDY DO ŠKOLY A ZE ŠKOLY
POJEDETE NA KOLE/KOLOBĚŽCE/BRUSLÍCH
NAMÍSTO VYUŽITÍ MHD, SI PŘIPOČTĚTE 1 BOD.

#MAKÁMZASVŮJTÝM

#SPORTEMKUZDRAVÍ

#NEJSEM MÁSLŮ

PRAVIDLA SPORTOVNÍ VÝZVY

A) CHŮZE/ HORSKÁ TURISTIKA

3 KM/1 HOD. TURISTIKY - 1 BOD
5 KM/ 2 HOD. TURISTIKY - 2 BODY
8 KM/ 3 HOD. A VÍCE TURISTIKY - 3 BODY

B) BĚH

3 KM - 1 BOD
5 KM - 2 BODY
8 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
1000M - 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

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

J) I. BONUS

ZA KAŽDÝCH 10 000 KROKŮ. KTERÉ BĚHEM DNE UJDETE, SI PŘIPOČTĚTE 1 BOD, POKUD TÍM NEPŘEKONÁTE HRANICI 6 BODŮ/DEN. MUSÍ BÝT PROKAZATELNÉ - CHYTRÉ HODINKY/MOBIL

K) II. BONUS

ZA KAŽDÝ DEN, KDY DO ŠKOLY A ZE ŠKOLY POJEDETE NA KOLE/KOLOBĚŽCE/BRUSLÍCH NAMÍSTO VYUŽITÍ MHD, SI PŘIPOČTĚTE 1 BOD.

- KAŽDÁ TŘÍDA SI VYTVORÍ SVŮJ SPORTOVNÍ TÝM ČÍTAJÍCÍ MINIMÁLNĚ DESET SPORTOVců. NEZÁLEŽÍ NA POMĚRU DÍVKY/CHLAPCI. ČÍM VÍCE VÁS BUDE, TÍM LÉPE. KDO SE DO DRUŽSTVA NA ZAČÁTKU SOUTĚŽE PŘIHLÁSÍ, MUSÍ ABSOLVOVAT VŠECHNA 3 KOLA.
- BODY SE BUDOU PRŮMĚROVAT POČTEM LIDÍ V TÝMU. POKUD VÁS BUDE V TÝMU MĚNĚ NEŽ 10, DĚLÍ SE ZÍSKANÝ POČET POČET BODŮ 10.
- SOUPISKU SE JMÉNY PŘIHLÁŠENÝCH ÚČASTNÍKŮ ODEVZDÁ KAŽDÁ TŘÍDA P. MEJZROVI DO 27.9.2022.
- ZAPOČÍTÁVAJÍ SE VOLNOČASOVÉ (=MIMOŠKOLNÍ) SPORTOVNÍ AKTIVITY. NAPŘ. KROUŽKY, TRÉNINKY,... VÝJIMKOU JSOU LYŽAŘSKÉ KURZY - AKTIVITY BĚHEM NĚJ SE BUDOU ZAPOČÍTÁVAT I JEJICH ÚČASTNÍKŮM.
- 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. VÝJIMKA - CESTA DO ŠKOLY A ZE ŠKOLY NA KOLE, KOLOBĚŽCE, BRUSLÍCH A JEDNOKOLCE SE JAKO JEDINÁ SČÍTÁ. PŘ.: 8KM DO ŠKOLY A 8KM ZE ŠKOLY = 16 KM --> 3 BODY.
- ZAPOČÍTAT SI BODY ZA 2 RŮZNÉ SPORTY Z JEDNÉ KATEGORIE JE MOŽNÉ. NAPŘ. TANEC A BOX, I KDYŽ JSOU UVEDENY V JEDNÉ KATEGORII, MŮŽU ZAPOČÍTAT OBA.
- VÝKON MUSÍ BÝT JINAK VŽDY V KUSE ALESPŮŇ NA MINIMÁLNÍ BOD - TEDY NELZE BĚŽET 2 KM RÁNO A PAK 2 KM VEČER A SČÍTAT SI TO. NELZE TAKY DÁVAT PŮL BODY. VÝJIMKOU JE CESTA DO/ZE ŠKOLY NA KOLE,... VIZ VÝŠE.
- MAXIMÁLNÍ BODOVÝ ZISK OD JEDNOHO ČLENA ZA JEDEN DEN JE 6 BODŮ, A TO I S BONUSOVÝMI BODY ZA KROKY ČI CESTU DO ŠKOLY NA KOLE,... 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.
- 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. V TEAMSECH MŮŽETE ROVNĚŽ SLEDOVAT VÝKONY TÝMU PROFESORŮ.
- 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 DUBNU. DISCIPLÍNY SE BUDOU V JEDNOTLIVÝCH KOLECH MÍRNĚ LIŠIT, S OHLEDEM NA ROČNÍ OBDOBÍ A POČASÍ. NA KONCI VYHLÁSÍME NEJSPOUTOVNĚJŠÍ TŘÍDU (POKUD TOU DOBOU UŽ NEBUDE NA KAPAČKÁCH) A NEJLEPŠÍ INDIVIDUÁLNÍ VÝKONY - NEJSPOUTOVNĚJŠÍHO CHLAPCE A DÍVKU = NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ SPORTOVCE!

SPORTOVNÍ AKTIVITY VE STÁTNÍ SVÁTKY BUDOU HODNOCENY DVOJNÁSOBNĚ!
STÁTNÍ SVÁTKY V OBDOBÍ SOUTĚŽNÍCH KOL - 28.10.2022; 1.1.2023; 7.4.2023; 10.4.2023

#MAKÁMZASVŮJTÝM

#SPORTEMKUZDRAVÍ

#NEJSEMÁSLO

2. ROČNÍK SPORTOVNÍ VÝZVY

ELITNÍ TÝM PROFESORŮ:

1. ALŽBĚTA ZELINGROVÁ
2. BLANKA FABRIKOVÁ
3. EVA CHMELAŘOVÁ
4. GABRIELA GAUDLOVÁ
5. JAKUB FAJFR
6. JANA MORAVCOVÁ
7. KAREL CHOTTOUS
8. KRISTÝNA SVOBODOVÁ
9. MARTIN MEJZR
10. MARTIN ŠVEJNOHA
11. MARTINA SKUHRAVÁ
12. NELA RANDOVÁ

JSTE DOSTATEČNĚ DOBRÍ,
ABYSTE DOKÁZALI
PORAZIT I TAKHLE
NAŠLAPANEJ TÝM?

#MAKÁMZASVŮJTÝM

#SPORTEMKUZDRAVÍ

#NEJSEM MÁ SLO