

DISTANČNÍ VŠESTRANNOST 2021

**UPRAVENÁ SOUTĚŽ ZE SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI, KTERÉ SE MŮŽE ZÚČASTNIT
KAŽDÝ Z POHODLÍ DOMOVA.**

DATUM

Jakýkoli den, který si vyberete. Nejpozději 31. května 2021.

MÍSTO KONÁNÍ

Kdekoli, kde budete mít dostatek prostoru

KATEGORIE

Předškolní děti	6 let a mladší	rok narození	2015 a mladší
Mladší žáci a žákyně I	7-9 let	rok narození	2012-2014
Mladší žáci a žákyně II	10-11 let	rok narození	2010-2011
Starší žáci a žákyně III	12-13 let	rok narození	2008-2009
Starší žáci a žákyně IV	14-15 let	rok narození	2006-2007
Dorostenci a dorostenky	16-18 let	rok narození	2003-2005
Muži a ženy	19 let a starší	rok narození	2002 a starší

VÝSLEDKY DO 31. KVĚTNA 2021 ODEŠLETE PŘES FORMULÁŘ

<https://forms.gle/TNS2v8M4LEEuSdwG6>

Pro zařazení do celkového hodnocení je nutné splnit všechny plavecké, atletické, gymnastické, šplhací, silové a vytrvalostní disciplíny.

ODMĚNY

Účastnický diplom

PRAVIDLA JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN

Ve všech disciplínách s měření času v ideálním případě použijte stopky, které měří s přesností na setiny sekundy. Ve výsledcích budou časy všech účastníků zaokrouhleny stejným způsobem.

PLAVÁNÍ

1. Zadržení dechu

- Zhluboka se nadechněte, ponořte **celý obličej** do vody a co nejdéle tak vydržte.
- Měří se čas od ponoření celého obličeje (od čela po bradu) po vynoření jakékoli jeho části (např. brady, čela nebo očí).
- Naměřený čas nezaokrouhľujte.

2. Vyfukování brčkem

- Zde budete potřebovat brčko.
- Zhluboka se nadechněte, jeden konec brčka si vložte do úst a druhý do vody. Začněte vydechovat vzduch a dělat bublinky. Vzduch **plynule** vydechujte bez zdržování dechu či nadechování.
- Měří se čas, po který se tvoří bublinky, tj. mezi první a poslední bublinkou.
- Naměřený čas nezaokrouhľujte.

ATLETIKA

1. Skok do dálky

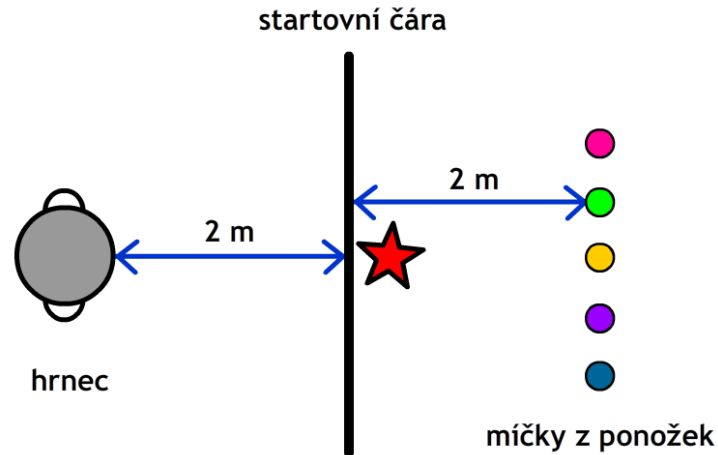
- Budete skákat z místa do dálky. Najděte si na to kus rovné země, chodníku apod., a vyznačte si na ní rovnou čáru.
- Postavte se špičkami k čáře tak, aby se jí špičky nedotýkaly. Ke skoku si můžete pomoci rukama a trupem, ale nesmíte si před odrazem poskočit, a skočte.
- Měří se vzdálenost mezi odrazovou čárou a patou nohy, která je blíž k místu odrazu.
- Výsledek zaznamenejte s přesností na metry a centimetry, např. 2,36 (2 metry a 36 centimetrů).
- Máte tři pokusy. Zaznamenejte si ten nejlepší.

2. Sprint 30 metrů

- Na přímé cestě (bez zatáček) si naměřte 30 metrů. Začátek a konec si čárou vyznačte.
- Připravte se za startovní čáru. Vybíhat můžete z nízkého nebo vysokého startu. Startovní povely jsou: připravit – pozor – start. Na povel „start“ vybíháte a co nejrychleji sprintujete do cíle.
- Měří se čas od povelu „start“ po dobu, než první část těla (hlava, trup nebo noha) protne cílovou čáru.
- Naměřený čas nezaokrouhľujte.

3. Hod

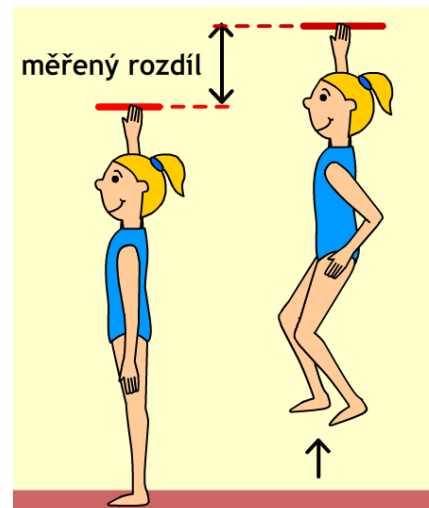
- Na hod si vytvořte 5 míčků z ponožek a hrnec o průměru 20-30 centimetrů.
- Na zemi si nakreslete rovnou čáru, můžete použít i švihadlo nebo provázek. Dva metry na jednu stranu postavte hrnec a na druhou stranu rozložte míčky, jako je zobrazeno na obrázku:



- Postavte se k čáře čelem k hrnci (na obrázku vyznačeno červenou hvězdou). Špičky nohou by se neměly čáry dotýkat. Na povel „start“ běžte pro jeden míček. Pak k čáře a od ní se snažte hodit míček do hrnce. Pak běžte pro další míček, k čáře, házíte atd. Míčky házíme vrchem, nikoli spodem.
- Při hodu se nesmíte dotknout čáry. Pokud se tak stane a trefíte se do hrnce, tento zásah se nepočítá.
- Čas se měří od povelu „start“ po dopad posledního míčku na zem. Čas nezaokrouhľujte.
- Rovněž si zaznamenejte, kolika míčky jste se trefili do hrnce.

4. Skok do výšky

- Namočte či nabarvěte si konečky prstů tak, abyste jimi mohli udělat značky pro měření výskoku.
- Postavte se bokem ke zdi, vzpažte rukou blíž ke zdi a označte si místo, kam sahají vaše prsty. K výskoku si můžete pomoci rukama a trupem, ale nesmíte si před odrazem poskočit. Ve výskoku udělejte rukou na zdi značku. Druhá ruka se zdi vůbec nedotýká.
- Měří se rozdíl mezi horními okraji značek, jako je znázorněno na obrázku.
- Výsledek zaznamenejte s přesností na centimetry a milimetry, např. 10,5 (10 centimetrů a 5 milimetrů).
- Máte tři pokusy. Zaznamenejte si ten nejlepší.



GYMNASTIKA

1. Pět prvků

- Zacvičte následujících pět prvků a v každém se vyfoťte.
- U těchto prvků se bude hodnotit jejich provedení. Obrázky znázorňující jednotlivé prvky slouží pouze pro ilustraci, správné provedení na nich nemusí být zachyceno.
- Fotky pojmenujete následovně: příjmení_jméno_rok narození_prvek
 - Prvek je: most, stojka, váha, placka, svíčka
 - Např. chytrá_anna_2021_svíčka

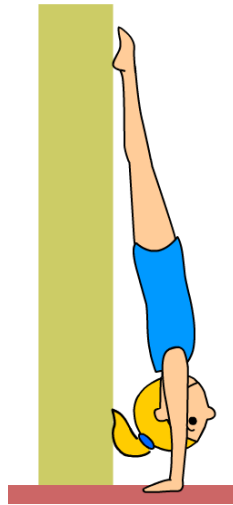
I. Most

- Vzpor vzadu stojmo provedený vzpažením:



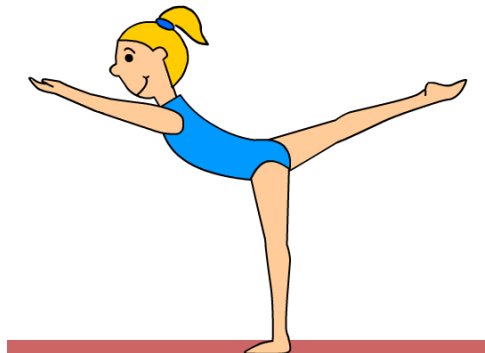
II. Stojka

- Stoj na rukou s oporou o zeď:



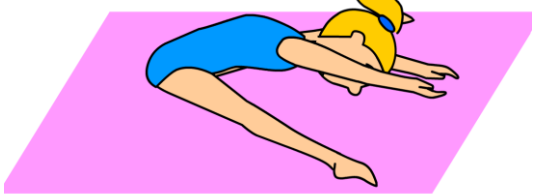
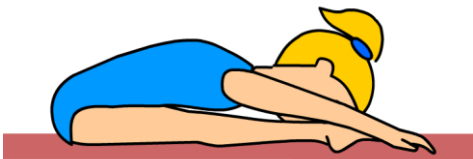
III. Váha

- Libovolný rovnovážný stoj na jedné noze
- Např. váha předklonmo prohnutě:



IV. Placka

- Zde si vyberte jeden z těchto dvou prvků:

<p>Sed roznožný – hluboký předklon – vzpažit, ruce na základně (placka):</p> 	<p>Sed – hluboký předklon – vzpažit, ruce na základně:</p> 
--	---

V. Svíčka

- Stoj na lopatkách s oporem paží o zem:



ŠPLH

1. Lezení po schodech

- V této disciplíně polezete po schodech po čtyřech nohama napřed.
- Začínáte pod schody ve vzporu dřepmo, zadkem ke schodům. Až budete připraveni, začnete **plynule** lézt. V momentě, kdy se zastavíte, položíte koleno na zem, sednete si nebo se postavíte, končíte.
- Jako výsledek uveďte počet schodů, kterých jste se rukama dotkli.
- Máte dva pokusy, zaznamenejte si ten lepší.

SILOVÉ A VYTRVALOSTNÍ DISCIPLÍNY

1. Skoky přes švihadlo

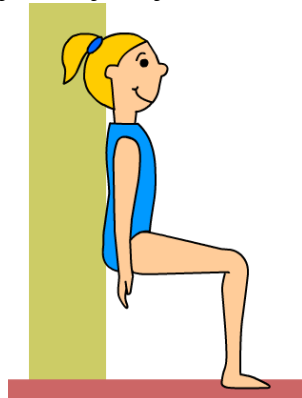
- Napočítejte si, kolikrát za **1 minutu snožmo** přeskóčíte švihadlo. Můžete skákat s nebo bez meziskoku.
- Počítají se ty přeskoky, kdy oběma nohama současně přeskóčíte švihadlo. Pokud skočíte na švihadlo, tak se tento přeskok nepočítá.

2. Jacík

- Vaším úkolem bude udělat 10 jacíků a změřit si čas, za jak dlouho to je uděláte.
- Jacík se skládá ze čtyř cviků: přímý skok – leh na záda – přímý skok – leh na břicho. Pořadí lehů může být opačné, tj. přímý skok – leh na břicho – přímý skok – leh na zádech. Toto je jeden jacík.
- Na povel „start“ se začíná měřit čas a začínáte s prvním jacíkem. Po posledním, desátém, jacíkovi následuje ještě přímý skok a s dopadem na zem končí měření času.
- Výskokem nesmíte skočit přímo do lehu – v tom případě to není přímý skok a musíte ho zopakovat. Stejně, pokud si nelehnete na záda (uděláte jen kolíčku) nebo na břicho (budete v kliku nad zemí), se leh nepočítá a musíte ho zopakovat.
- Naměřený čas nezaokrouhľujte.

3. Ohnivá židlička

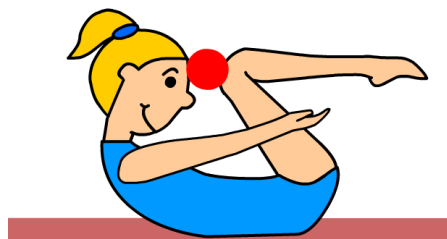
- Při tomto cviku se opíráte zády o stěnu. Úhel mezi trupem a stehny, stejně jako mezi stehny a lýtky je 90° , jako je zobrazeno na obrázku:



- Navíc budete mít **ruce v týl**.
- V momentě, kdy se dostanete do výchozí polohy, začíná se měřit čas.
- Měření času končí, jakmile se změní nějaký z úhlů, spadnou vám ruce, spadnete apod. – jakákoli změna výchozí polohy znamená konec měření času.
- Naměřený čas nezaokrouhľujte.

4. Držení ve vajíčku

- Připravte si větší míč.
- Základní poloha: leh – skrčit přednožmo vzhůru – předpažit poníž – držet míč mezi čelem a koleny. Přibližně takto:



- V momentě, kdy se dostanete do výchozí polohy, začíná se měřit čas.
- Měření času končí, když vám spadne míč nebo se někam posune.
- Naměřený čas nezaokrouhľujte.