

**SUMMER CAMP II. 2019 (4.-10.8.2019), ČESKÝ KRUMLOV**

Jméno, příjmení	Věk	rok	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	Celkem bodů	Celková kondice	
Bálintová Kristýna	15	2004	29,6	6	23	9	11	3	49	14			20	11			61	18	11,96	12	195	14	1585	0	87	Absolvovala nedostatek testů	
Kočová Zuzana	14	2005															62	19						2295	17	36	Absolvovala nedostatek testů
Novotná Helena	14	2005	16,3	16			13	7	49	6	35	13	13	6					11,92	13	180	12	1990	11	84	Absolvovala nedostatek testů	
Šober Jakub	14	2005	21,25	12	18	13	10	3	37	20			30	15	84	13	83	20	11,42	13	229	18	2865	20	147	Dobrá	
Trötzmüllerová Gabriela	13	2006	13,83	17	19	12	12	6	40	20			8	1			62	19	11,12	16	175	11	2345	18	120	Absolvovala nedostatek testů	
Kropáčová Petra	13	2006	15,62	16	15	16	12	6	42	20			17	9			65	20	11,13	16	204	18	2300	17	138	Absolvovala nedostatek testů	
Valouch Ondřej	13	2006	17	15	11	20	15	9	37	20	37	11	1	0			66	19	11,46	12	190	11	2385	11	128	Absolvovala nedostatek testů	
Sommerová Lucie	13	2006	15,08	16	20	11	15	10	38	20	31	9	8	1	86	18	56	17	11,66	14	167	9	2420	19	144	Dobrá	
Jonášová Klára	13	2006	16,3	16	15	16	13	7	40	20	31	9	18	10	83	16	49	14	11,33	15	178	12	2205	15	150	Dobrá	
Hanzlová Ema	13	2006	14,02	17	18	13	16	13	37	20			32	18			66	20	10,75	17	212	19	2740	20	157	Absolvovala nedostatek testů	
Hulcová Jolana	13	2006	15,02	16	14	17	12	6	47	10	30	8	10	3	90	20	60	18	11,46	15	190	14	2205	15	142	dobrá	
Vašatová Lucia	13	2006	14,85	16	11	20	15	10	37	20	37	15	25	14			48	14	10,65	17	211	19	2585	20	165	Absolvovala nedostatek testů	
Šmikmátor Jiří	13	2006	15,1	16	12	19	11	4	36	20	38	11	25	13	87	14	63	18	10,8	15	208	15	2255	8	153	Vynikající	
Kubáková Barbora	12	2007	14,12	17	15	16	14	8	40	20	42	20	26	14	100	20	53	16	10,62	18	202	17	2610	20	186	Vynikající	
Štych Marek	12	2007	15,7	16	15	16	14	8	45	6			10	2			61	17	11,3	13	200	13	2500	13	104	Absolvovala nedostatek testů	
Havlíček Michael	12	2007	18,08	14	16	15	8	1	46	5	33	7	3	0	67	6	60	16	11,78	11	191	11	2340	10	96	Slabší	
Čepela Marek	12	2007	19,56	13	20	11	11	4	37	20	39	12	27	14			86	20	10,86	14	196	12	2785	19	139	Absolvovala nedostatek testů	
0-3 body			špatná																								
4-8 bodů			slabší																								
9-11 bodů			průměrná																								
12-16 bodů			dobrá																								
17-20 bodů			vynikající																								
Skrčená Malvína	12	2007	15,7	16	4	20	13	7	45	17	25	3	20	11	68	9	67	20	11,85	13	161	8	2190	15	139	Dobrá	
Jurný Petr	12	2007	15,6	16	17	14	7	0	1,01	0	25	0	0	0			52	14	12,6	9	141	0	1970	2	55	Absolvovala nedostatek testů	
Fišerová Eva	12	2007	12,88	18	11	20	13	7	47	10	38	16	20	11	91	20	81	20	10,8	17	217	20	2290	16	175	Vynikající	
Vašatová Hana	12	2007	15,73	16	26	6	15	10	38	20	34	12	21	11	87	18	65	20	11,05	16	185	13	2350	18	160	Vynikající	
Jonáš Václav	13	2006	23,6	10	16	15	11	4	40	15	37	11	13	5	89	15	41	10	11,5	12	175	8	2250	8	113	Průměrná	
Davídková Alena	13	2006	21,6	11	31	1	18	20	37	20			37	20			70	20	11,2	16	172	10	2445	20	138	Absolvovala nedostatek testů	
Bálintová Michaela	13	2006	15,1	16	20	11	17	17	38	20			20	11			64	19	11,4	15	192	14	2040	12	135	Absolvovala nedostatek testů	
Čadová Štěpánka	13	2006	23,5	10	15	16	16	13	39	20	40	18	19	10	71	11	58	17	11,5	15	184	13	2000	11	154	Vynikající	
Prokeš Václav	13	2006	26,2	9	11	20	9	2	57	0	38	11	17	8	83	13	69	20	11,3	13	185	10	2445	12	118	Průměrná	
Skuhrovcová Eva	12	2007	15,8	16	17	14	16	13	39	20			7	0			67	20	11	16	195	15	2250	16	130	Absolvovala nedostatek testů	
Matz Viktor	12	2007	20	13	22	9	9	2	33	20	32	6	17	8	78	11	61	17	11,7	12	175	8	2420	11	117	Průměrná	
Křištofová Bára	12	2007	24,5	9	18	13	16	13	44	20	32	10	19	10	96	20	63	19	12,2	12	161	8	2175	14	148	Dobrá	
Kozáková Kristýna	12	2007	21,7	11	17	14	16	13	44	20	35	13	21	11	89	19	64	19	11,2	16	192	14	2470	20	170	Vynikající	
Klíma Kryštof	11	2008	18,7	13	20	12	11	5	49	4	34	16	13	6	83	14	63	19	11,4	15	195	17	2540	17	138	Dobrá	
Thor Lukáš	11	2008	19,6	12	10	20	14	9	39	20	32	13	20	12	79	13	76	20	11,4	15	189	11	2195	10	155	Vynikající	
Pavlyková Tereza	11	2008	19	13	18	14	14	9	46	10	31	14	4	0	76	14	53	16	11,8	15	181	15	2225	17	137	Dobrá	
Prokešová Šárka	11	2008	17	14	22	10	14	9	46	10	37	20	8	3	93	20	45	14	11,7	16	176	14	2190	16	146	Dobrá	
Čiháková Eliška	11	2008	19,3	13	16	16	14	9	51	4	31	14	9	4	75	13	53	16	11,9	15	178	15	2175	16	135	Dobrá	
Ševelová Tereza	11	2008	17,7	14	26	6	17	15	38	20	30	13	6	1	85	18	66	20	11,5	16	170	13	2295	19	155	Vynikající	
Vindiš Rania	10	2009	17,2	14	19	13	14	9	42	20	35	20	35	20	81	16	70	20	11,4	17	180	15	2360	20	184	Vynikající	
Čírek Lukáš	10	2009	19,6	12	25	7	14	9	40	20	28	8	0	0	88	16	34	9	11,5	15	183	15	1865	3	114	Průměrná	
Matz Oliver	10	2009	17,3	14	22	10	6	0	41	18	31	11	4	0	87	18	75	20	11,7	14	163	11	2275	11	127	Dobrá	
Čada Daniel	10	2009	16,6	14	3	20	18	18	40	20	31	11	25	17	82	16	76	20	11,6	14	175	13	2350	13	176	Vynikající	
Puffr Matyáš	10	2009	18,5	13	19	13	15	10	40	20	29	9	28	19	87	18	70	20	11,3	15	182	14	2740	20	171	Vynikající	
Trkan Gabriel	10	2009	24,8	9	21	11	14	9	49	4	27	7	2	0	76	13	37	10	12,2	12	135	3	2055	7	85	Slabší	
Niedermayerová Monika	10	2009	15,1	16	22	10	16	12	41	20	25	7	9	4	80	15	67	20	12,6	13	147	8	2185	16	141	Dobrá	

<b>T1</b>	<b>Cvičební sestava s tyčí</b> (celková obratnost a pohyblivost páteře) - ze stoje, tyč držíme zezadu za tělem v širší 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 svičební sestavu provádíme ceolkem 5x bez přerušení
<b>T2</b>	<b>Rychlost reakce</b> - zachycení padajícího předmětu - test provádíme v sedu rozkročmo na židli čelem k opěradlu, pokrčenou paži opřeme zápěstí o opěradlo židle, ruka je otevřená, prsty směřují vpřed a palec kolmo vzhůru
<b>T3</b>	<b>Přednožování v lehu</b> - 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 20s
<b>T4</b>	<b>Angličáky</b> (stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj) opakujeme celkem 20x, test je rychlostně vytrvalostní, do činnosti zapojujeme především horní a dolní končetiny
<b>T5</b>	<b>Skok dosažný</b> - rozdíl v cm výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výskoku, testem měříme výbušnou explozivní sílu dolních končetin
<b>T6</b>	<b>Klik</b> (klik - vzpor ležmo opakovaně) - test provádíme až do únavy, ukončíme v době, kdy se cvičenec začne prohíbat nebo vysazovat, testem hodnotíme dynmickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
<b>T7</b>	<b>Celostní motorický test</b> - test začínáme z lehuna zádech, jde o cvičební cyklus, který se skládá ze 4 poloh: stoj spatný, leh na břiše, stoj spatný, leh na zádech - opakujeme po dobu 2min co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové schopnosti - silové, rychlostně vytrvalostní a obratnostní
<b>T8</b>	<b>Leh sed</b> - nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, ruce spijeny v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec nám drží rukama nohy, aby se nezvedaly, po dobu 2min se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčlostehenních svalů
<b>T9</b>	<b>Člunkový běh 4x 10m</b> - na p