SUMMER CAMP II (4. - 9. 8. 2024, Český Krumlov)

Jméno, příjmení	Věk	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	T12	Body	Celkem bodů	Celkové pořadí	
Skutilová Kristýna	11	14,84	16	27	6	16	12	59,42	0	35	20	15	9	66	9	40	12	11,94	14	165	12			2 000	12	122	**11.**	
Horová Eliška	11	17,28	14	27	6	16	12	42,58	20	29	11	11	6	84	18	40	12	11,45	16	170	17			2 360	20	152	**8.**	
Ševelová Ella	11	16,48	14	22	10	18	18	37,94	20	40	20	20	12	84	18	70	20	11,3	17	197	20			2 475	20	189	**2.-3.**	
Tomášková Tereza	11	19,55	12	17	15	23	20	37,2	20	23	4	30	20	89	20	72	20	11,06	18	181	16			2 370	20	185	**4.**	
Černá Kristýna	10	19,13	13	15	17	19	20	43,98	18	29	11	20	12	84	18	44	13	10,97	18	172	10			2 360	20	170	**6.**	
Kastnerová Dorota	12	14,91	16	23	8	19	20	37,86	20	36	14	15	8	94	20	57	17	10,83	17	183	9			2 380	18	167	**7.**	
Mrázková Sofie	12	14,05	17	22	9	17	17	37,1	20	37	15	33	19	88	19	80	20	10,59	17	191	18			2 381	18	189	**2.-3.**	
Tokarová Linda	11	22,06	11	42	0	17	15	54,2	1	27	9	21	13	69	10	39	11	11,95	14	140	18			2 155	15	117	**12.**	
Svitáčová Isabel	9	17,06	16	16	17	19	20	43,7	20	28	14	20	16	96	20	72	20	11,03	19	151	17			2 495	20	199	**1.**	
Vágnerová Sára	13					20	20	36,44	20			25	14	88	19	73	20	10,34	18	204	16			2 460	20	147	**10.**	nemá všechny testy
Štěrbová Tereza	11	22,84	10	22	10	19	20	41,23	20	31	14	15	9	84	18	67	20	11,25	17	191	13			2 390	20	171	**5.**	
Dvořáková Anna	11	20,57	12	7	20	20	20	50,05	5	27	9	20	12	71	11	55	17	12,35	13	160	19			2 035	12	150	**9.**	
Klapal Lukáš	11	14,75	16	13	19	21	20	30,65	20	38	20	29	20	114	20	66	20	10,39	18	182	14			2 400	14	201	**2.**	
Štika Martin	13	21,99	12	12	19	12	12	1,00,12	0	33	7	4	0	67	6	30	6	11,47	12	159	4			1 639	0	78	**7.**	
Macek Vojtěch	11	16,54	14	20	12	20	20	36,64	20	44	20	5	0	92	18	50	14	11,35	15	199	17			2 580	17	167	**4.**	
Zaňka Marek	12	17,23	14	10	20	21	20	32,01	20	54	20	41	20	99	19	71	20	10,34	16	223	17			2 755	18	204	**1.**	
Půlpán Václav	11	14,15	16	12	20	21	20	38,77	20	34	16	12	6	88	16	82	20	11,08	16	168	11			2 700	20	181	**3.**	
Ondrák Petr	10	24,07	10	17	15	20	20	41,14	15	34	16	11	5	75	11	51	14	11,56	14	152	8			2 100	8	136	**6.**	
Štika Hynek	8					14	10	1,01,23	0			5	1	71	11	27	8	12,07	14	145	10			2 390	18	72	**8.**	nemá všechny testy
Šober Jiří	13	14,24	16	13	18	18	15	51,39	1	39	12	40	20	72	8	71	20	10,45	16	192	11			2 825	20	157	**5.**	

T1 dívky	Mrázková Sofie	14,05			**Celkové pořadí:**		
T1 chlapci	Půlpán Václav	14,15		**1.**	Zaňka Marek	204	
T2 dívky	Dvořáková Anna	7		**2.**	Klapal Lukáš	201	
T2 chlapci	Zaňka Marek	10		**3.**	Svitáčová Isabela	199	
T3 dívky	Tomášková Tereza	23		**4.-5.**	Mrázková Sofie, Ševelová Ella	189	
T3 chlapci	Klapal Lukáš	21		**6.**	Tomášková Tereza	185	
T4 dívky	Vágnerová Sára	36,44		**7.**	Půlpán Václav	181	
T4 chlapci	Zaňka Marek	32,01		**8.**	Štěrbová Tereza	171	
T5 dívky	Ševelová Ella	40		**9.**	Černá Kristýna	170	
T5 chlapci	Zaňka Marek	54		**10.-11.**	Kastnerová Dorota, Macek Vojtěch	167	
T6 dívky	Mrázková Sofie	33		**12.**	Šober Jiří	157	
T6 chlapci	Zaňka Marek	41		**13.**	Horová Eliška	152	
T7 dívky	Svitáčová Isabel	96		**14.**	Dvořáková Anna	150	
T7 chlapci	Klapal Lukáš	114		**15.**	Vágnerová Sára	147	nemá všechny testy
T8 dívky	Mrázková Sofie	80		**16.**	Ondrák Petr	136	
T8 chlapci	Půlpán Václav	82		**17.**	Skutilová Kristýna	122	
T9 dívky	Vágnerová Sára	10,34		**18.**	Tokarová Linda	117	
T9 chlapci	Zaňka Marek	10,34		**19.**	Štika Martin	78	
T10 dívky	Vágnerová Sára	204		**20.**	Štika Hynek	72	nemá všechny testy
T10 chlapci	Zaňka Marek	223		**21.**			
T12 dívky	Svitáčová Isabel	2495		**22.**			
T12 chlapci	Šober Jiří	2825		**23.**			
				24.			
				25.			
				26.			
				27.			
				28.			
				29.			

T1	**Cvičební sestava s tyčí** (celková obratnost a pohyblivost páteře) - ze stoje, tyč držíme zezadu za tělem v šíři 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 5× bez přerušení
T2	**Rychlost reakce** - 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
T3	**Přednožování v lehu -** 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
T4	**Angličáky** (stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj) opakujeme celkem 20×, test je rychlostně vytrvalostní, do činnosti zapojujeme především horní a dolní končetiny
T5	**Skok dosažný** - rozdíl v cm výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výskoku, testem měříme výbušnou explozivní sílu dolních končetin
T6	**Klik** (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
T7	**Celostní motorický test** - test začíname 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
T8	**Leh sed -** nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, ruce spijený v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec nám drží rukama nohy, aby se nezvcedaly, po dobu 2min se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčlostehenich svalů
T9	**Člunkový běch 4× 10m -** na povel vybíháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce - oběhneme přední metu z levé strany a vrycíme se ke startovní metě, tu obíháme z pravé strany a pokračujeme znovu k přední metě, té se dotkneme rukou a vracíme se zpět ke startovní metě, proběhnutá trať mezi 1. a 2. úsekem tvoří osmičku, testem hodnotíme běžeckou ryhclost, obratnost a koordinaci
T10	**Skok daleký z místa -** z mírného stoje rozkročného se odrážíme do dálky, testem měříme výbušnost dolních končetin a částečně obratnost