INFORMACE K VYPLŇOVÁNÍ TABULEK

**SOUTĚŽ je na 4 týdny a soutěží se o ceny**

**ZÁKLADNÍ PRAVIDLA**

* Cvičí všichni žáci; mohou se zapojit i rodiče a další (už bez nároku na cenu).
* Každý měřený výkon si oboduj a zapiš do tabulky.
* Plň disciplíny, ke kterým máš podmínky nebo tě baví (nemusíš splnit všechny).
* Za každý týden musíš získat alespoň 8 bodů abys mohl být zařazen do celkového vyhodnocení!!
* Týdenní zisk bodů vynásob koeficientem svého ročníku.
* Body se zapisují na celé jednotky tzn. když uběhnu 1,5km mám stále jen 3body
* Vítěz si vybírá cenu jako první a pak další dle pořadí.
* Výsledky budou zveřejněny 20.3.2021

BUĎ POCTIVÝ, PŘESTOŽE SE JEDNÁ O SOUTĚŽ, NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE TO, ŽE VŠE DĚLÁŠ PRO SEBE!!!

DISCIPLÍNY A JEJICH BODOVÉ OHODNOCENÍ:

vytrvalost

* Běh 1 km…3 body
* Indiánský běh (0,5km běh, 0,5km chůze) 1 km…1 bod
* Cyklistika/spinning, rotoped 3 km…1 bod
* Výlet do přírody – chůze ½ dne (min 4 h chůze) nebo 12km ……8 bodů

celý den (min 8 h chůze) nebo 24km…16 bodů

3 km chůze …………………………….2 body

* Jízda na bruslích (in-line) 1 km…. 1 bod
* Jízda na koloběžce 1 km…. 1 bod
* Bruslení 30min…1 bod
* Běh na lyžích 1 km …3 body

síla

* Plank 5x 30 …1 bod
* Kliky 20x…1 bod
* Dřepy (lépe squaty – hýždě jen do výše kolen) 40x…1 bod
* Přeskoky přes švihadlo 80x…1 bod
* Sedy – lehy 25x…1 bod

obratnost

* Angličáky 10x…1 bod
* Shyby 10x…1 bod
* Protažení 15min…1 bod

KOEFICIENTY

žáci:

1. třída x 1,9

2. třída x 1,8

3. třída x 1,7

4. třída x 1,5

5. třída x 1,3

6. třída x 1,1

7. třída x 1,0

8. třída x 0,9

9. třída x 0,8