

MANUÁL ALTERNATIVNÍCH DISCIPLÍN ODZNAKU VŠESTRANNOSTI

01. ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m

POPIS

Na hvizd píšťalky závodník vyběhává z polovysokého startu od jednoho kužele, druhý kužel obíhá a vrací se křížmo k prvnímu (aby dráha tvořila osmičku). Po jeho oběhnutí pokračuje znovu k druhému kuželu, toho se jen dotkne a vrací se na start, kde se opět musí kužele dotknout. Čas měříme s přesností na 0,1 sekundy.

MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – sekundy a setiny, např. 5,58)

Čas měříme stopkami s přesností na dvě desetinná místa.

02. PĚTISKOK

POPIS

Páskou vyznačíme rovnou čáru, nebo využijeme čáru na hřišti. Závodník začíná ze stoje na jedné noze, špička nohy za startovní čárou, druhá noha v postavení za stojnou nohou, také za čárou.

Závodník provede pětkrát střídavé odrazy z jedné nohy na druhou. Může si pomáhat jak střídavým švihem pažemi (běžecky), tak soupaž (obě paže švihají společně). V posledním skoku dopadá na obě nohy.

Pokus měříme i v případě, kdy žák ukončí poslední odraz na jednu nohu.

MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 9,36 m)

Měří se vzdálenost od startovní čáry k místu dopadu bližší paty při doskoku pátého odrazu.

03. VÝDRŽ VE SHYBU

POPIS

Závodník uchopí hrazdu na šířku ramen nadhmatem. Pro snazší nastoupení si pomozte stoličkou, nebo židlí.

Na signál sestoupí se stoličky do výdrže na hrazdě a snaží se udržet co nejdéle.

MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – sekundy a setiny, např. 7,2)

Měření zahájíme v momentu sestoupení ze stoličky a končíme, když brada měřeného žáka klesne pod hrazdu.

Čas měříme stopkami s přesností na jedno desetinné místo.