

# MANUÁL ALTERNATIVNÍCH DISCIPLÍN ODZNAKU VŠESTRANNOSTI

## 01. ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m

### POPIS

Na hvízd píšťalky závodník vybíhá 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.