

# MANUÁL ALTERNATIVNÍCH DISCIPLÍN OLYMPIJSKÉHO DIPLOMU

## 01. ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m

### CO POTŘEBUJEME

Dva kužele, stopky.

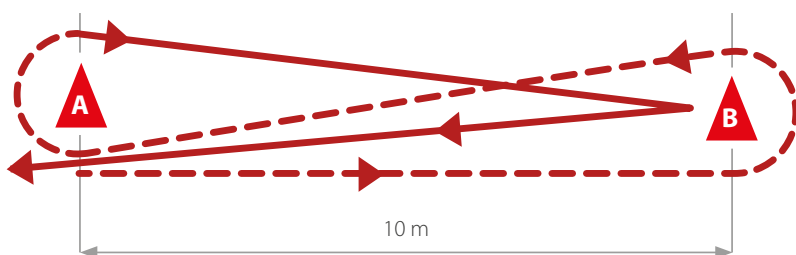
Kužele (cca 20 centimetrů vysoké) rozmístíme ve vzdálenosti 10 metrů od sebe a vyznačíme startovní čáru.

### JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT ČLUNKOVÝ BĚH

Na hvízd píšťalky vybíhá dítě z polovysokého startu od kuželu A ke kuželu B, kužel B obíhá a vrací se křížmo ke kuželu A (aby dráha tvořila osmičku).

Po jeho oběhnutí pokračuje znovu ke kuželu B, toho se jen dotkne a vrací se na start, kde se opět musí kužele dotknout.

Každý si nejprve celou dráhu zkušebně proběhne, aby se předešlo chybám. Provádí se dva pokusy, mezi nimiž musí být pauza nejméně 5 minut. Zaznamenává se lepší výsledek. Čas měříme s přesností na 0,1 sekund.



--- 1. a 2. přeběh

— 3. a 4. přeběh

## 02. PAVOUČÍ BĚH

### CO POTŘEBUJEME

Čtyři nízké kužely s dírou, gymnastická obruč do 40 centimetrů (nejlépe plochá), čtyři tenisové míčky

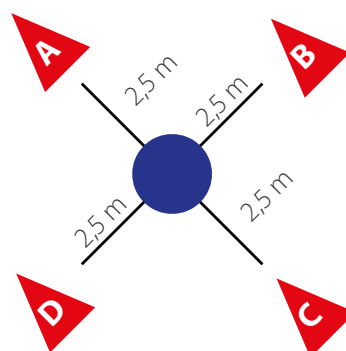
Kužely a obruč jsou postavené dle obrázku tak, aby tvořily písmeno X.

Mezi kužely a středem obruče je vzdálenost 2,5 metru.

Na každý kužel postavíme jeden tenisový míček.

### JAK SE SPRÁVNĚ PŘEDKLÁNĚT

Žák začíná s jednou stojnou nohou v gymnastické obruči, druhá noha může být mimo obruč, na startovní povel se spuštěním stopek vyběhne libovolným způsobem ke kuželu A, kde vezme míček, který následně položí do obruče tak, aby v ní zůstal, stejným způsobem přinese míčky z kuželů B, C a D. Stopky zastavíme v momentě, kdy žák položí čtvrtý míček do obruče. Čas zaokrouhlete k nejbližší desetině sekundy příklad (8,4).



## 03. a) ZKRÁCENÉ SEDY LEHY

### CO POTŘEBUJEME

Žíněnku nebo jakoukoli podložku.

### JAK SPRÁVNĚ SEDAT A LEHAT ZKRÁCENĚ

Žáci leží na žíněnkách s pokrčenýma nohama do pravého úhlu v kolenou a s celými chodidly položenými na podložce. Ruce jsou v týl, na nich je položená hlava.

Žák zahajuje pohyb zvedáním hlavy bradou na hrudník a následuje plynulé zvedání hrudníku, ruce se střídavě (levá, pravá) dotýkají opačného kolene. Během ohybu musí noha zůstat v kontaktu s podložkou. Po ohybu se musí lopatky i hlava vrátit na žíněnku, a i ruka se vrací do výchozí polohy. Pohyb žáci provádí soustředěně a tahem.

Rozsah pohybu je určen položením horní části lopatek a rukama za hlavou na podložku. Po zvednutí pak dotykem ruky opačného kolene.

Pokus končí, když žák nezvládne plynule a bez přestávky navazovat jednotlivé cviky (maximální délka odpočinku vleže na zemi jsou 3 sekundy), nebo když žák nezvládne dodržovat správnou techniku pohybu během dvou po sobě následujících opakování (většinou zvednutí nohy z podložky). Žák udělá maximum 90 sedů-lehů.

### V ČEM MOHOU VAŠI ŽÁCI CHYBOVAT

Nebudou mít položené nohy na podložce. Budou provádět cvik švihem a ne tahem. Budou odpočívat déle, než je povoleno, tedy déle než 3 sekundy. Nebudou zvedat lopatky při pohybu do sedu. Opírají se při zvedání rukama nebo jen jednou o zem. Nedosáhnou na koleno opačné nohy.

Rozsah pohybu je určen položením horní části lopatek a rukama za hlavou. Po zvednutí pak dotykem ruky opačného kolene.

## 03. b) SEDY LEHY PO DOBU 30 VTEŘIN

### JAK SPRÁVNĚ SEDAT A LEHAT

Výchozí polohou je leh na zádech s nohama pokrčenýma v kolenou do pravého úhlu, s fixovanými kotníky a s rukama v týl (pro spolehlivější udržení polohy rukou drží cvičící v týlu ringo-kroužek), se záloktími (lokty) směřujícími vpřed. Pomáhající osoba přidržuje nohy cvičícího za kotníky (nikoli za bérce!) tak, aby měl stálý kontakt chodidel s podložkou. Na povel startéra začíná cvičící opakované sedy, a to do nejvyšší polohy, kdy se dotkne lokty kolen nebo jedním loktem opačného kolena (levým loktem pravého kolena a obráceně – při této variantě je nutné strany pravidelně, tj. při každém dalším sedu, střídat). Nejnižší poloha je opět v lehu na zádech, obě lopatky se musí dotknout podložky (bedra se také musí stále dotýkat podložky). Cvičení může dělat více soutěžících současně. Cvičící může v rámci vymezeného času 30 sekund libovolněkrát přerušit, zaujmout jakoukoliv polohu a znovu začít z předepsané výchozí polohy.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – počet, např. 39) Cvičení může dělat více soutěžících současně.

Startér velí: Připravte se – Start.

Časoměřič poté hlásí 15 sekund a při 30 sekundách hlásí „Stop“. Rozhodčí (jeden na jednoho soutěžícího) počítají počet kompletních sedů-lehů.

## 04. BEEP TEST (PROGRESIVNÍ VYTRVALOSTNÍ ČLUNKOVÝ BĚH)

### CO POTŘEBUJEME

Dva kužely ve vzdálenosti 20 metrů od sebe, u každého je čára vymežující vzdálenost.

Nahrávku s rytmem běhu a zařízení na kterém ji pustíme tak, aby ji žáci slyšeli.

(nahrávku stáhnete například zde a existují i aplikace pro telefony)

Stopky a formulář nebo tablet pro zápis přímo do adminu SOV

## **JAK SPRÁVNĚ SPRÁVNĚ BĚHAT BEEP TEST**

Žák se musí na každý signál dotknout alespoň jednou nohou střídavě dvou čar vzdálených 20 metrů od sebe. Rychlost běhu je kontrolována zvukovými signály vysílanými v pravidelných intervalech. Reguluje rychlost svého běhu vždy po skončení každého úseku (tolerance jsou 1-2 metry).

Rychlost běhu je zpočátku pomalá (např. 8 km/hod.), ale narůstá každou minutu (ve 20. minutě se běhá rychlostí 18 km/hod.).

Například první 20metrový úsek se běží za 9 sekund, desátý úsek už za 5,5 sekundy. Cílem je vydržet narůstající tempo běhu po dobu co nejdéle. Povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Magnetofonový záznam obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu. Délka testu tedy závisí na zdatnosti každého jednotlivce. Čím je kdo zdatnější, tím déle test trvá.

Maximem je 20 minut.

## **MĚŘENÍ**

Testovaná osoba končí, jestliže není schopna dvakrát po sobě dosáhnout čáry v okamžiku reprodukováného signálu. Registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu 0,5 minuty.