



SOUTĚŽ O NEJZDATNĚJŠÍHO ŽÁKA A ŽÁKYNĚ

OU VYŠEHRAD V ROCE 2026 (1. a 2. ročníky)

Soutěžíme ve čtyřech disciplínách – sedy-lehy, hod medicinbalem (ch-3kg, d-2kg), Jacíkův motorický test a 3skok snožný plynulý.

1. **SED-LEH:** cvičící leží na zádech (žíněnka) a paže má volně podél těla (dlaně se dotýkají podložky). Nohy jsou mírně pokrčené a mezi kotníky drží volejbalový míč. Na povel si sedá a rukama se dotýká míče, po jeho dotyku si opět lehá a lopatky s dlaněmi se dotýkají podložky. Paty nesmí ztratit kontakt se žíněnkou. Opakuje po dobu 60 sekund. Za každý kontakt s míčem má bod.



2. **HOD MEDICINBALEM:** autovým hodem a ze stoje mírně rozkročného, odhazuje cvičící medicinbal vpřed. Každý má tři pokusy, bezprostředně za sebou. Chlapci hází se 3kg a dívky 2kg.

Hodnocení – chlapci: každých 10 cm nad 3 metry je bod a dívky mají za každých 10 cm nad 2 metry bod.

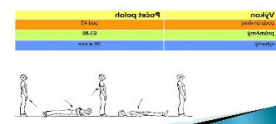


3. **TROJSKOK SNOŽNÝ PLYNULÝ:** z mírného stoje rozkročného zahájí tři snožné skoky, které by měli být plynulé a bez zastavení. Pomocí tyče se provede měření (nejbližší dotyk těla k čáře odrazu). Tři pokusy s pauzou.

Hodnocení – chlapci: 10 cm nad 2 metry je bod a u dívek je každých 10 cm nad 1 metr bod.



4. **JACÍKŮV MOTORICKÝ TEST:** prověření obratnosti, síly a vytrvalosti testem se změnami poloh – stoj, leh na břicho, stoj, leh na záda po dobu 60 sekund. Každá poloha je za bod.



- ✚ Soutěž proběhne v rámci hodin TV a nejuspěšnější žáci budou odměněni... (duben, květen)



Vyhodnocení proběhne v průběhu měsíce června... SPORTU ZDAR! 🏆

