

SOUTĚŽ VE CVIČENÍ PRO VŠECHNY PŘÍZNIVCE SPORTU

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- Soutěže se mohou mimo plavců zúčastnit i rodiče, trenéři, sourozenci a další
- Před každým cvičením by měla být rozcvička a na konci protažení
- Buďte poctiví, jak při cvičení, tak při zapisování bodů
- Každý měřený výkon si obodujte dle hodnocení a zapište do tabulky pro daný den
- Po ukončení soutěže (až přijde mail, že soutěž končí), přepočítat součet bodů dle koeficientu

MYSLETE NA TO, ŽE CVIČÍTE HLAVNĚ PRO SEBE I KDYŽ JDE O SOUTĚŽ

DISCIPLÍNY A JEJICH BODOVÉ OHODNOCENÍ

(snažil jsem se ke každé disciplíně přiložit i video, na kterém je ukázáno jak správně cvik provádět)

Rozcvička před cvičením 10 min **1 bod**

Protažení na konci cvičení 15 min **1 bod**

Trénink vytrvalosti

Běh (pokud máte prostor kde běhat) 1 km **2 body**

Cyklistika/spinning, rotoped 2 km **1 bod**

Chůze 1 km **1 bod**

Inline brusle 1km **2 body**

Trénink obratnosti

10 x vstaň ze země a pokaždé jiným způsobem **1 bod**

Leh na břicho, vztyk, leh na záda, vztyk 10 x **1 bod**

Shyby 5 x **1 bod**

Skákání přes švihadlo 100 x **2 bod**

Skákání panáka 100 x **2 bod**

Běžkař 60 x **1 bod**

Mountainclimbers 20 x každá noha **1 bod**

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZgnbhUOKYQ>



Trénink síly

Plank 5 x 30 sekund	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=Hwy2SBPN68s	
Plank na boku 3 x 20 vteřin na každém boku	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=4O98JMdMxfg	
Tricepsový klik 15 x	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=1N9Ab1EZe6c	
Zkracovačky 30 x	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=Qfh1tz8CnMk&feature=share&fbclid=IwAR2oZXcl9HhdLukl_4h_DbpBwn3Rty1OfMTRTwEFKcmtOO5eo_ojYPPq7-o	
Kliky 20 x	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=6abTpFMGopk	
Dřepy 40 x	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=up0o5tanUU8	
Střídavé výpady – na každou nohu 10 x	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=l5MedKsmlxc	
Angličáky 10 x	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=9j2K2MKRwQ0	
Cvičení mezilopatkových svalů 1 minutu vybrat cvičení viz. video	1 bod
https://www.youtube.com/watch?v=9xLq-fWyLMY&fbclid=IwAR2EvdMillaMp-kmGtUpOd_KmpKNK3J5VGXFBsoPPCRqv9b06e4IBt-qzSw	

Cvičení s rodiči YOGY pro plavce

Odkaz: <http://www.swimmingspecificyoga.com/online-yoga-classes-for-swimmers.html?fbclid=IwAR0PPZMWQ7u1Ymw8gggTZzgAqu3v7QPVEbXWzfu2tjeR09qgovnOiF4sCY>

Jakékoliv poctivě odpracované video **7 bodů**

Cvičení na schodech

Pozn. Schodiště musí aspoň 10 stupňů **8 bodů**

https://www.youtube.com/watch?v=rZnG7mlfc6l&feature=emb_rel_end

KOEFICIENTY PRO PŘEPOČET

Plavci

Ročník 2012 a mladší	x 1,7
Ročník 2011	x 1,6
Ročník 2010	x 1,5
Ročník 2009	x 1,3
Ročník 2008	x 1,1

Ostatní (rodiče, trenéři, sourozenci, příznivci sportu)

13 – 15 let	x 0,8
15 – 19 let	x 0,7
20 – 29 let	x 0,8
30 – 39 let	x 0,9
40 – 49 let	x 1,0
50 let a více	x 1,5