

Jarní srovnávací sraz žactva VČO 2023 Hradec Králové

Popis provedení a pravidla hodnocení

- a) Zaměření
- b) Úkol
- c) Provedení
- d) Hodnocení
- e) Důležité pokyny

Zákres linie	<ul style="list-style-type: none">a) Adaptace mozku na práci s mapou, tvorba plánu o více krocích, pečlivost.b) <u>Rychle, ale přesně</u> překreslit linii zakreslenou na mapě, včetně kontrol.c) Běhá se přes velkou TV na šířku – každý má na jedné straně mapu s vytištěnou linií a na druhé straně TV čistou mapu pro zákres. Linie vede od bodu k bodu – důsledné pokrytí těchto průběžných bodů je potom kontrolováno, stejně jako přesná pozice kontrol – k nim jsou i popisy. Každý běží, kolikrát chce – záleží, kolik si toho najednou přesně zapamatuje. Od momentu prvního odevzdání běží 3minutový limit, pak odevzdávají všichni.d) Měří se čas odevzdání (ten stanoví hodnotu výsledného koeficientu 0), ke kterému se přičítá 9“ za každý neproběhnutý monitorovaný bod linie a 18“ za každý špatně zakreslený bod nebo kontrolu. Čas odevzdání se zapíše přímo na mapu.e) Důležité pokyny:<ul style="list-style-type: none">a. Zakreslovat souvisle, neskákat. Kontroly až se k nim dostanu linií.b. Spíše rovné čáry od bodu k bodu – výjimkou je, pokud linie vede např. po cestě nebo po vrstevnici.c. Linie není nahodile nakreslená – lze si jí zapamatovat jako souvislý plán od bodu k bodu, tak jako bychom to měli dělat při orientáku.d. Zákaz mluvení.e. Podepsat!f. Kdo má hotovo, potichu odevzdá. Po vypršení limitu se pískne a všichni odloží tužky.g. Co dělat, když je potřeba opravit zákres?
„Přesčáruskok“	<ul style="list-style-type: none">a) Frekvenční rychlost, dynamická síla svalů + elastická energie, technika a souhrab) Co nejvíce přeskoků za daný čas 45“ a nedotknout se přitom země druhou nohou.c) Během 45“ se snaží provést max. počet přeskoků čáry na jedné noze ze strany na stranu. Čáry se nesmí dotknout – takový skok se nepočítá. Provádí se na každou nohu (L, P) zvlášť. Skupina je rozdělena do trojic (raději random). Vždy jeden skáče, jeden počítá (to může pro kontrolu i ten, kdo skáče) a jeden je „čárový rozhodčí“, který počítá doteky čáry a případně i „odšlápnutí“ na zem druhou nohou – takové odšlápnutí by v ideálním případě nemělo vůbec nastat, pokud ano, bude velká srážka.d) Hodnotí se výsledné skóre na každé noze, všímáme si rozdílu mezi rozdílem mezi L a P. Děti zapisují jednotlivé hodnoty samy na speciální podepsané lístečky.e) Důležité pokyny:<ul style="list-style-type: none">a. Nejenom rychlost, ale i souhra a rovnováha. Ustát to!b. Čárový rozhodčí sedí tak, aby dobře viděl čáru a nohu.

	<ul style="list-style-type: none"> c. Počítat každý druhý, pak vynásobit dvěma. d. Zákaz mluvení. e. Podepsat!
Jacíkův obratnostní test	<ul style="list-style-type: none"> a) Celostní motorický test – propojuje obratnost, sílu, vytrvalost b) Co nejvíce provedených poloh (leh na zádech – stoj – leh na břicho – stoj) za daný čas 2 minuty c) Ze stoje se přechází do lehu na zádech, poté zpět do stoje, dále do lehu na břicho a znovu do stoje. Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný. Dbáme na to, aby každá poloha byla provedena přesně – viz níže – jinak napomenutí a polohu nezapočítáme. Sestava se opakuje co nejrychleji stále dokola po dobu 2 min. Cvičení lze při únavě přerušit, ale čas běží dál. Za každou provedenou polohu se započítává 1 bod (tedy leh – stoj – leh na břicho – stoj... to jsou 4 body). Skupina je rozdělena do trojic (raději random). Vždy jeden cvičí, jeden počítá a jeden je „kontrolní rozhodčí“. d) Počet bodů se запиše do zápisového lístku (společný s přesčáruskokem). e) Důležité pokyny: <ul style="list-style-type: none"> a. Stoj = stoj vzpřímený + tlesknout nad hlavou (lokty pokrčené) b. Leh na zádech = lopatky a paty se dotýkají země, nohy natažené (hlava na zemi být nemusí) c. Leh na břicho = hrudník se musí dotýkat země
Člunkový běh	<ul style="list-style-type: none"> a) „Illinois Agility Run Test“ – kombinace rychlosti a hbitosti se změnou směru b) Co nejrychleji proběhnout danou trať. c) Trať je složena z 6 přeběhů – 2 hladké, 2 slalomem, 2 hladké. Startuje se na povel z lehu na břicho, dlaně u ramen. Co nejrychleji se probíhá vytyčená trať mezi vyššími kužely/židlemi. První dva přeběhy jsou hladké, od startovní čáry ke koncové čáře a zpět, další dva přeběhy jsou slalomem okolo met/židlí (první má po levé ruce) ke koncové čáře a zpět, poté opět dva přeběhy hladké tam a zpět. Každý bude mít 2 měřené pokusy. Startovní interval – startuje se hned po zapsání času předchozího běžce, tedy cca 30“. (V TV budou dvě identické dráhy, na kterých se bude běhat souběžně.) d) Měří se čas, a to ručně, stopkami. Výsledek se ihned запиše do výsledkového archu. Hodnotí se lepší pokus. e) Důležité pokyny: <ul style="list-style-type: none"> a. Nedotýkat se kuželů / židlí. Pohnutí se značením znamená neplatný pokus. b. Při hladkém přeběhu tam a zpět je na „obrátku“ potřeba se oběma nohama dostat za koncovou čáru
Trojskok	<ul style="list-style-type: none"> a) Dynamická síla dolních končetin, celková obratnost, koordinace a stabilizace b) Trojskok z místa. Doskočit co nejdále, ale ustát koncový dopad. c) Skáče se z místa ze stoje na startovní čáře na L (P) noze. Odrazem ze startovní čáry provede dva poskoky na L (P) + třetí je skok s dopadem do podřepu na obě nohy. Pokud po dopadu dojde ke ztrátě rovnováhy nebo úkroku, pokus je neplatný a bude se opakovat. Na každou nohu zvlášť. Každý bude mít dva 2 měřené pokusy. (Skákat se bude na dvou místech zároveň.) d) Měří se délka – pásmem, zapisuje se do výsledkového archu. Hodnotí se lepší pokus na každou nohu, všimáme si rozdílu mezi L a P. e) Důležité pokyny:

	<ul style="list-style-type: none"> a. Vyzkoušejte si několikrát cvičně – hlavním kritériem je ustát dopad do podřepu na obě nohy! b. Po doskoku musí zůstat stát na místě dopadu, dokud není pokus změřen.
1.000m dráha	<ul style="list-style-type: none"> a) Běžecká kapacita na homogenní tvrdé podložce. b) Běžet co nejlepší čas. c) Běží se na 250m dráze. Běží se po kategoriích (D12, H12, D14, H14). Měření – bezkontaktní Sportident. Před startem rozzcvičení, rozběhání, pak nastoupení na startovní čáru. Až tam nulování a start SIACu. Start na povel (čas se zadá při vyčítání ručně pro celou skupinu). Běžci razí až cíl – k tomu účelu je na cílové čáře dvojice kontrol, o které se při doběhu plácá rukou. Běh a doběh někdo zároveň filmuje na mobil. Po doběhu vyčtení. Čipy lze použít víckrát. d) Hodnotí se čas. Kdo to zvládne, bude mít i mezičasy po kolech. e) Důležité pokyny: <ul style="list-style-type: none"> a. Razit, kontrolovat ražení.
Běh na směr	<ul style="list-style-type: none"> a) Zvládnutí soudobého pojetí běhu na směr na střední vzdálenost. b) Udržet <u>za běhu</u> co nejpřesněji směr <u>bez nastavování azimutu</u> (točení kolečkem na busole). c) Běží se přes zaslepenou mapu až na záchytnou cestu s příkopem (nic podobného cestou není). Tam zapíšu kód kontroly, kterou jsem trefil – je jich tam víc. Podle mapy pokračuju dál. Celkem 3 úseky. d) Hodnotí se přesnost, zapsání správného kódu. Hodnocení je hodně problematické, cesta je tu důležitější než cíl. e) Důležité pokyny: <ul style="list-style-type: none"> a. Tratě se liší, je to farstované, hled' si svého! b. Místo je les dost zarostlý, nutí trochu kličkovat = blízko k reálné závodní situaci.
Kros 2x 500m	<ul style="list-style-type: none"> a) Běžecká dynamika na nerovné měkké podložce s náročným profilem. b) Běžet v součtu obou kol co nejlepší čas. (HD12 jen jednou.) c) Běží se podle „mlíka“ od kontroly ke kontrole, kontroly se bezkontaktně razí. Zkracování tratě = diskvalifikace. Trať je dlouhá cca 500m s převýšením cca 40m. Trať je velmi členitá – směrově i profilově. Startuje se ve 20“ intervalech, podle předem připravené startovky. Po odstartování posledního ze skupiny se plynule navazuje druhým kolem. Čipy lze použít víckrát. d) Hodnotí se součet časů obou kol. e) Důležité pokyny: <ul style="list-style-type: none"> a. Zkušebně proklusat, prohlédnout. b. Snažit se kontrol dotýkat. Při neoražení se nevracet. c. Naplno, ale stále kontrolovaně – nezranit se!

//Dáša Hrušová, Radek Novotný, Lenka Křivdová