SOUTĚŽ VE CVIČENÍ PRO VŠECHNY PŘÍZNIVCE KPS OSTRAVA

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

* Soutěží plavci, mohou se zapojit i rodiče, trenéři a další.
* Každý měřený výkon si oboduj dle tabulky.
* Body zapiš do týdenního přehledu.
* Týdenní zisk bodů vynásob koeficientem své věkové kategorie/třídy.
* Vyplněnou tabulku (obdržíš emailem) odešli do nedělní půlnoci osobnímu trenérovi.
* V úterý následujícího týdne budou zveřejněny výsledky.
* Můžeš cvičit sám, se sourozencem nebo třeba i s rodiči.
* Pořídíte-li při cvičení zajímavé foto či krátké video, pošli jej na adresu boris.neuwirt@kpsostrava.cz, nejzajímavější příspěvky zveřejníme, k příspěvku nezapomeňte připsat jména účastníků a stručný popis zachycené akce. Zasláním emailu s videem či fotografií jeho odesílatel souhlasí se zveřejněním tohoto videa či fotografie, včetně uvedení svého jména a příjmení na klubovém facebooku.
* Připomínáme, že stále pokračuje facebooková soutěž (ukončení 31. května 2020) soutěž o vytvoření loga klubu, příspěvky posílejte na adresu boris.neuwirt@kpsostrava.cz.

BUĎ POCTIVÝ, JSI SPORTOVEC, PŘESTOŽE SE JEDNÁ O SOUTĚŽ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE TO, ŽE VŠE DĚLÁŠ PRO SEBE!!!

DISCIPLÍNY A JEJICH BODOVÉ OHODNOCENÍ:

vytrvalost

* Běh 1 km…2 body
* Indiánský běh (0,5km běh, 0,5km chůze) 1 km…1 bod
* Cyklistika/spinning, rotoped 3 km…1 bod
* Výlet do přírody ½ dne…7 bodů, celý den…14 bodů

síla

* Plank (lavice) 5x 30s…1 bod
* Kliky 20x…1 bod
* Dřepy 40x…1 bod
* Přeskoky přes švihadlo 80x…1 bod
* Tahání gumy 10 min…1 bod

obratnost

* 10x vstaň ze země, pokaždé jiným způsobem …1 bod
* Leh na břiše, vztyk, leh na záda, vztyk 10x…1 bod
* Shyby 10x…1 bod
* Protažení 15 min…1 bob
* **Mobilní zařízení (hraní her, sociální sítě) 30 min…mínus 1 bod**

KOEFICIENTY

plavci:

nejmladší x 1,7

4.třída x 1,5

5. třída x 1,3

6. třída x 1,1

7. třída x 1,0

8. třída x 0,9

9. třída x 0,8

Dorost mladší x 0,7

Dorost starší x 0,6

Ostatní (trenér, rodič, příznivec klubu):

20–30 let x 0,8

30–40 let x 0,9

40–50 let x 1,0

50–a více x 1,5