

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 bříše, vztyk, leh na záda, vztyk 10x...1 bod
- Shyby 10x...1 bod

- Protahení 15 min...1 bod
- **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