

Víceboj v kruhovém tréninku pro nižší gymnázium

Kdy? V listopadu – není pevný termín, bude upřesněno vyučujícím

Jak?

V každé třídě se **dopředu** rozdělí žáci do smíšených čtyřčlenných týmů (tzn. v každém týmu alespoň 1 dívka nebo 1 chlapec). Pokud vyjde tým s lichým počtem cvičících, bude čtvrtý člen zprůměrován.

Každý tým dostane své startovní číslo, které si bude pamatovat a následně bude mít vždy své stanoviště či pořadí v jakém bude startovat v daném cviku.

Před startem prvního cviku si v týmu určíte pořadí, ve kterém se budete střídat, vždy se musíte střídat stejně.

Vybraná cvičení

Švihadlo (4 min) – školní švihadlo

- skok přes švihadlo snožmo nebo libovolnou technikou, ale vždy se počítá jeden přešvih. Tým se střídá po libovolném počtu přešvihů, zároveň si je počítají. Vždy, pokud tým dosáhne 100 přešvihů, nahlásí pedagogovi číslo týmu a on si zapíše, že máte 1 sérii (100 = 1 série).

Výdrž ve visu na hrazdě

– dle stanoveného pořadí v týmu se cvičící zavěsí na hrazdu a drží co nejdéle, poslední cvičící z týmu měří čas, který poté nahlásí pedagogovi. Druhý jde na řadu atd.

Člunkový běh

– probíhá mezi čarami na šíři tělocvičny, kdy se počítá došlap chodidla na čáře. Každý z týmu se po 10 ti šířkách vystřídá a tento cyklus se opakuje po dobu 4 minut.

Horolezec

– cvičící v pozici na 4 s nadzvednutými koleny těsně nad zemí s kuzelem na zádech se přesouvá na šíři tělocvičny tak, aby mu cestou kužel ze zad nespádl. Pokud spadne, vrátí se na začátek a před kužel dalšímu cvičícímu. V časovém úseku 4 minut se počítá celkový počet přechodů tělocvičny.

Hod medicinbalem

- cvičící sedí s pokrčenými koleny čelem ke stěně a hází obouřuč vzad. Medicinbal je o váze 1.5kg. Cvičící má 2 pokusy, kdy se mu započítává nejdelší měřený pokus. Cvičící se v týmu střídají. Týmu se sečtou jednotlivé nejdelší pokusy.

Systém hodnocení

Vyhodnocování soutěže bude probíhat ve více liniích:

- V rámci své třídy – Vyhlásování výsledků jednotlivých týmů ve třídě
- Nejlepší třída ročníků Prim a Sekund nebo Tercií a Kvart
- Nejlepší tým z Prim a sekund nebo Tercií a Kvart

V každé soutěži budou týmy dostávat bodové ohodnocení podle místa, na kterém se umístily. V praxi to může vypadat tak, že tým, který měl největší počet opakování skoku přes švihadlo, získá 10 bodů, následující místa poté 9,8,7 atd... Takhle to bude probíhat v každé soutěži.

ODKAZ NA VIDEONÁVOD ZDE:

https://drive.google.com/drive/folders/1j83wVFEQtR_tht2v6iqdsg-70dYJXh8i?usp=drive_link