

## **Popis jednotlivých úkolů:**

Výkony v disciplínách číslo 1 – 5 se hodnotí podle příložených tabulek 1 (hoši) a 2 (dívky). Celkově je nutné získat za disciplíny 1 – 5 230 bodů (mladší), resp. 245 bodů (starší).

### ***Běh na 60 metrů***

Hodnotí se čas, za který adept zdolá danou vzdálenost. Startuje se ze zákleku na povel: Připravit se – Pozor – Start.

### ***Běh na 1500 metrů***

Hodnotí se čas, za který adept zdolá danou vzdálenost. Startuje se ze stoje na povel: Připravit se – Pozor – Start. Trať by měla mít převážně rovinatý charakter. Nejvhodnější je běžecký ovál. Pokud nevydržíte běžet celých dvanáct minut, je možné běh střídat s chůzí.

### ***Skok daleký***

Skok daleký provádíme s rozběhem. Délku skoku měříme v centimetrech, a to od odrazové čáry k nejbližšímu místu dotyku těla po dopadu.

### ***Šplh na tyči (4,5 metrů)***

Měříme dobu v sekundách, za kterou ze stoje (bez kontaktu s tyčí) vyšplháme po ocelové tyči a dotkneme se trámu, na kterém je tyč upevněna.

### ***Plavání na 50 metrů***

Hodnotíme čas, za který po startovním skoku uplaveme 50 metrů. Vhodnější je vodní plocha odpovídající délce, lze však provádět i v bazénu o délce 25 metrů (při otáčce není povolen odraz).

## Následuje druhý blok disciplín, který končí disciplínou číslo 12.

### **Běžecký test**

Měří se trať, kterou dokážete urazit za 12 minut. Trať by měla mít převážně rovinatý charakter. Nejvhodnější je běžecký ovál. Pokud nevydržíte běžet celých 12 minut, je možné běh střídat s chůzí.

Body	Výkon (metry)	
	hoši	dívky
6	1800 a méně	1450 a méně
12	1801 – 2350	1451 – 1900
18	2351 – 2700	1901 – 2250
24	2701 – 3100	2251 – 2600
30	3101 a více	2601 a více

### **Cvičební cyklus**

Cyklus se skládá za čtyřech poloh: stoj – vzpor dřepmo – vzpor ležmo – vzpor dřepmo – stoj. Při vzporu dřepmo je pánev co nejnižší, ve vzporu ležmo musí trup a nohy tvořit přímku. Jednotlivé polohy testu si předem nacvičte a celý cyklus zkuste v pomalém tempu. Pro hodnocení se měří čas, za který dokáže adept zacvičit celý cyklus dvacetkrát.

Body	Výkon (sekundy)	
	hoši	dívky
6	48 a více	57 a více
12	47 – 43	56 – 53
18	42 – 39	52 – 50
24	38 – 36	49 – 47
30	35 a méně	46 a méně

### **Shyby**

Shyby budeme provádět na hrazdě, tyči nebo větvi. Úchop je v širší ramen, podhmatem. Pro hochy: každý shyb začíná ze svisu, při kterém jsou paže zcela napnuty a končí dotykem hrazdy bradou. Započítává se počet úplně dokončených shybů.

Výdrž ve shybu (pro dívky) se měří v sekundách. Po celou dobu je třeba mít bradu nad hrazdou

Body	Počet (kusy)	Doba (sekundy)
1	1	2
2	2 – 3	3 – 6
3	4 – 7	7 – 14
4	8 – 11	15 – 33
5	12 a více	34 a více

## **Leh – sed**

Test provádíme nejlépe na žíněnce, koberci, či jiné měkké podložce. Základní polohou je leh na zádech. Ruce jsou položeny na spáncích, lokty se dotýkají země. Nohy jsou pokrčeny v úhlu asi 90 stupňů, chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti 20 – 30 centimetrů. Spolucvičenec tlakem na kotníky přidržuje nohy na podložce. V sedu se vždy střídavě dotkneme pravým loktem levého kolena a opačně. Počítá se počet cviků za minutu.

Body	Výkon (počet)	
	hoši	dívky
1	27 a méně	19 a méně
2	28 – 36	20 – 30
3	37 – 45	31 – 39
4	46 – 54	40 – 47
5	55 a více	48 a více

## **Skok daleký z místa**

Skok daleký provádíme z podřepu mírně rozkročného. Před odrazem se lehce předkloníme a švihem paží vpřed při současném odrazu oběma nohama zároveň se snažíme doskočit co nejdále. Délku skoku měříme v centimetrech, a to od odrazové čáry k nejbližšímu místu dotyku těla po dopadu.

Body	Výkon (centimetry)	
	hoši	dívky
1	180 a méně	145 a méně
2	181 – 205	146 – 172
3	206 – 229	173 – 192
4	230 – 254	193 – 204
5	255 a více	205 a více

## **Cvičební sestava s tyčí**

Test provádíme ze stoje mírně rozkročného, tyč držíme v šíři ramen vzadu dole za tělem. Z této základní polohy překročíme tyč levou a pak pravou nohou, plynule přejdeme sedem do lehu na zádech se skrčenýma nohama – v lehu provlečeme obě nohy nad tyč a sedem se opět dostaneme do stoje mírně rozkročného. Tuto cvičební sestavu opakujeme plynule celkem pětkrát a to co nejrychleji a bez přerušování. Jestliže tyč při cvičení jednou rukou pustíme, je třeba pokus opakovat.

Body	Výkon (sekundy)	
	hoši	dívky
1	37 a více	35 a více
2	36 – 29	34 – 29
3	28 – 20	28 – 20
4	19 – 14	19 – 14
5	13 a méně	13 a méně

## Hluboký předklon

Test provádíme na zvýšené podložce, např. lavičce, ze stoje mírně rozkročeného. Chodidla jsou vzdálena od sebe cca 10 cm. úkolem je předklonit se zvolna co nejhluběji, v předklonu vydržet 3 sekundy a přitom nekrčit nohy v kolenou. Výkon se hodnotí v cm. Nulová hodnota je na úrovni podložky. Centimetry pod touto úrovní jsou značeny znaménkem plus, nad touto úrovní znaménkem mínus.

Body	Výkon (sekundy)	
	hoši	dívky
1	+0 a méně	+3 a méně
2	+1 až +3	+4 až +7
3	+4 až +8	+8 až +12
4	+9 až +13	+13 až +16
5	+14 a více	+17 a více

**Celkový výsledek disciplín číslo 7 – 12 se získá dle následujícího vzorce:**

$$\text{Výsledek} = (7 + 8) / 2 + 9 + 10 + 11 + (12 + 13) / 2$$

**Pro splnění odbornosti musí adept získat 31 a více bodů (mladší), resp. 38 a více (starší).**

---

**Třetí samostatnou nutnou podmínkou splnění odbornosti Atlet je splnění následující disciplíny:**

## Kliky

Hodnotí se počet provedených cviků za minutu. Součástí je i správné technické provedení cviku. Hoši začínají cvik ve sporu ležmo, dívky ve sporu klečmo.

Kategorie	Výkon (počet)	
	hoši	dívky
mladší	34	32
starší	38	36

## Závěrem:

Pro získání odbornosti Atlet je důležité splnit celkové limity disciplín číslo 1 – 5, 6 – 12 a 13. Pro zařazení do kategorie je rozhodující věk (15 let a 1 sekunda už je starší), ve kterém adept splnil poslední úkol. Odbornost je třeba ukončit nejpozději do jednoho roku od započetí.