

# ŽĎÁRSKÝ SOUBOJ TITÁNŮ



## KATEGORIE

### O co jde?

Jelikož nám situace nedovoluje chodit na tréninky, do školy a momentálně ani nikam do společnosti, vymysleli jsme s trenéry výzvu, ať se můžeme zlepšovat i v těchto časech a neseďme doma na zadku. Tato výzva se bude odehrávat v každé kategorii a každý bude soutěžit sám za sebe. Budete mít několik aktivit a úkolů, které můžete za den splnit, díky nim získávat body a snažit se porazit ostatní.

### Jak sbírat body a jaké budou aktivity?

Každý den budete mít na výběr z několika aktivit (budou vypsány pod tímto odstavcem), které můžete plnit a získávat body do výzvy. Například, když za jeden den uběhnu 30 minut, budu si počítat 30 bodů do výzvy, udělám 20 kliků, získám 20 bodů atd.

Body se budou počítat podle koeficientu, který bude určovat bodovou váhu jednotlivých aktivit. To znamená, že když uběhnu 40 minut za den, tak to není stejný výkon jako například 40 kliků. Tento koeficient bude automaticky nastavený v tabulce, kam se budou zapisovat body.

Aktivit bude několik a je jen na vás, jaké si ten den vyberete a splníte. Mějte však na paměti, že čím víc aktivit uděláte, tím víc bodů získáte! Samozřejmě nepřeceňujte své síly, ať můžete plnit i další dny :D

Seznam aktivit:

- Běh (počítejte minuty, ne vzdálenost)
- Chůze/procházka (počítejte minuty)
- Švihadlo (počet přeskoků) – můžete použít i appku na mobil, která to počítá
- Běh/skoky do schodů (počet vyběhnutých/vyskákaných schodů)

- Atletická abeceda (počet minut) – můžete dělat na místě nebo v pohybu – vysoká kolena, předpokávání, zakopávání, kotníčky, mateníky apod.
- Obratnost (počet provedení) – panák, angličák, jacík, běh ve vzporu atd.
- Kliky a dřepy (počet provedení) – Příklad: 20 kliků = 20 bodů, to stejné dřepy
- Plank (počet vteřin) – počet vteřin v pozici
- Protahování (počet minut) – ideálně večer na konci dne, delší výdrže
- Domácí práce (počet minut) – úklid, pomoc rodičům apod.
- Kolo (počet minut, ne vzdálenost)
- Fotbalový trénink (počet minut tréninku) – individuální činnosti s míčem
- Bonus – tato část bude hodnocena trenéry. Každý týden bude posíláno jedno video s náročnějšími úkoly, které budete moct splnit a získat bonusové body. Jako důkaz budete muset poslat video s vaším provedením a trenéři pak budou přidělovat body.

## Pravidla

Všechny aktivity budou zcela na vás, jak poctivě je budete plnit, jak poctivě budete zapisovat body a jak k výzvě přistoupíte. Všichni očekáváme, že veškerá činnost bude v duchu **FAIR PLAY** – stejně jako na hřišti při zápase nebo na tréninku!

Zapisujte body do online tabulky, do kolonky s vaším jménem a pod danou aktivitu! Druhá tabulka (osobní tabulka) bude sloužit pouze pro vás!

Můžeš zkusit udělat všechny aktivity za den nebo žádnou, je to jen na tobě. Pamatuj, že soupeř nikdy nespí a budeš muset hodně makat, abys byl lepší než ostatní!

Jde o dobrovolnou výzvu, která ale na konci bude nějakým způsobem odměněna. Jak pořadí, tak i účast a snaha! Na způsobu odměn se ještě pracuje, budete o tom včas informováni.

Důležitá věc na závěr, mějte na paměti, že všechny aktivity a činnosti děláte jenom sami pro sebe. Všechn čas a úsilí, které do sebe investujete se vám jednou vrátí!

## Koeficient bodů

- Běh – 1 minuta = 1 bod
- Procházka venku – 1 minuta = 0,4 bodu
- Švihadlo – 1 přeskok = 0,015 bodu (100 přeskoků = 1,5 bodu)
- Běh/skoky do schodů – 1 schod = 0,03 bodu (100 schodů = 3 body)
- Atletická abeceda - 1 minuta = 1 bod
- Obratnost:
  - panák – 1 panák = 0,02 bodu (100 panáků = 2 body)
  - angličák – 1 angličák = 0,2 bodu (10 angličáků = 2 body)
  - jacík – 1 jacík = 0,15 bodu (10 jacíků = 1,5 bodu)
  - běh ve vzporu – 1 vystřídání kolen = 0,02 (100 = 2 body)
- Kliky, Dřepy – 1 klik, dřep = 0,1 bodu (100 kliků, dřepů = 10 bodů)
- Plank - 1 vteřina = 0,02 (60 vteřin = 1,2 bodu)
- Protahování – 1 minuta = 0,5 bodu

- Domácí práce – 1 minuta = 0,4 bodu
- Kolo – 1 minuta = 1 bod
- Bonusy – ZAPISUJEME MY TRENĚŘI -> Po zaslání videa, kde zvládnete bonus, vám připíšeme 50 bodů.

**Tento koeficient je pro vás jenom orientační, bude automaticky nastavený v tabulkách, takže ho nemusíte počítat.**