



STŘEDNÍ ŠKOLA TECHNICKÝCH OBORŮ

Lidická 1a/600, Havířov-Šumbark, příspěvková organizace

Sekce

SPORT

(Souhrnná zpráva o činnosti)



Erasmus+

SPOLEČNĚ PRACOVAT = NAVZÁJEM SE POZNÁVAT

To worktogether = get to knoweachother

(2014-1-CZ01-KA201-001686_1)

Fyzická zdatnost a sportovní dovednosti žáků partnerských škol

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 6 IM. KRÓLA JANA III SOBIESKIEGO

Harcerska 12, Jastrzębie-Zdrój



Co je fyzická zdatnost a fyzická kondice

Pojem **fyzická zdatnost** označuje schopnost organismu reagovat na náročnou fyzickou činnost a na vlivy vnějšího prostředí. Tělesnou zdatnost můžeme považovat za jednu ze složek zdatnosti celkové, mezi kterou řadíme ještě zdatnost duševní, sociální a emocionální.

Neměli bychom si plést pojmy **zdatnost a kondice**, kdy pojem **kondice** používáme spíše pro připravenost na sportovní či soutěžní výkon. Naopak pojem **zdatnost** označuje fyzickou a duševní připravenost na výkon.

Fyzická zdatnost je schopnost jedince vykonávat fyzickou aktivitu spojenou s každodenním životem. Dobrá fyzická zdatnost nám umožňuje aktivně pracovat, sportovat a předcházet zraněním a nemocem. Tuto schopnost neurčuje jen jediný znak, ale celé množství znaků (např. aerobní kapacita, síla, rychlost, koordinace, přizpůsobivost).

Historie a současnost...

Výsledky různých studií, výzkumů a sledování hovoří jasně: za mnoho posledních let jde jak obecná fyzická zdatnost, tak i základní touha po pohybu u dětí a mládeže neustále dolů. V celém světě včetně Evropy, to znamená rovněž v České republice.

Když se v čase vrátíme do trochu dávnější minulosti po polovině dvacátého století, sport byl tehdy pro většinu mladých hlavní náplní volného času. Jednoduše proto, že děti bavil a nic moc jiného kromě školních nebo dalších povinností ani nebylo možné dělat.

Tento příznivý stav vcelku přetrvával až do konce osmdesátých let minulého století, aby se po sametové revoluci v roce 1989 a s tím spojenými celospolečenskými změnami začalo vše posouvat jinam. A v novém tisíciletí se trend odklonu od pohybu k jiným aktivitám pořád zrychluje i prohlubuje, což je alarmující nejen pro současnost, ale především pro budoucnost.

Došlo to už tak daleko, že momentálně venku téměř nenarazíte na děti, které by se jen tak pro radost z vlastní touhy honily za míčem nebo jinak spontánně pohybovaly. Přitom sportovišť je určitě dostatek jak krytých, tak pod širým nebem.

Kde se zrodila myšlenka testování fyzické zdatnosti žáků

Fyzická zdatnost, jak mohu posoudit ze své vlastní více než třicetileté zkušenosti učitele a instruktora tělesné výchovy, je výrazně na nižší úrovni, než byla před několika lety a každoročně klesá. A právě snaha testováním zjistit jaký je současný stav u co nejširšího vzorku středoškolské mládeže věkové kategorie 15 – 20 let byla jedním z motivů, proč jsme sportovní část projektu Erasmus zaměřili právě tímto směrem.

Nápad prověřování a porovnávání fyzické zdatnosti žáků vznikl na české straně. Učitel tělesné výchovy Mgr. Jaroslav Aniol později ve spolupráci s učitelem polské školy Mgr. Adamem Ptasznyem sestavili disciplíny pro první a druhý rok testování zvláště pro kategorii chlapců a dívek a rozdělili si úkoly pro celé období trvání projektu.

Dále se oba garanti sportovní oblasti projektu domluvili na systému předávání zkušeností, informací, řešení problémů a neustálé spolupráce po celou dobu trvání projektu

Co a koho se testovalo

První rok testování, ve kterém byli prověřováni chlapci ročníků narození 1995, 1996, 1997, 1998 a děvčata bez omezení ročníku, byl zaměřen převážně na silové cviky (shyby na hrazdě, kliky, hod medicinbalem), dále na celkovou fyzickou zdatnost a obratnost (přeskoky přes švihadlo, lehsed)

Druhý rok testování byli prověřováni chlapci ročníků 1997, 1998, 1999 a 2000 a děvčata opět bez věkového omezení. Testy tentokrát prověřovaly chlapce a děvčata převážně v běžeckých disciplínách, kde měli ukázat svou rychlost, vytrvalost a obratnost (beep-test, člunkový běh, 100m), ale také odrazové schopnosti (skok snožmo do dálky) a celkovou fyzickou zdatnost (v náročném Jacíkově motorickém testu).

Kategorie děvčat byla hodnocena bez omezení ročníku narození vzhledem k výrazně menšímu počtu žákyň české školy.

Celková zapojenost v obou testovacích obdobích byla přibližně 75% na obou školách.

Co bylo cílem testování

Cílem bylo nejen zjištění fyzické kondice žáků obou škol a jejich porovnání, ale také motivace žáků dosáhnout co nejlepší výkon, aby byli lepší než jejich vrstevníci ze „soupeřící“ školy a v neposlední řadě zapojit a prověřit co největší možný počet žáků a zohlednit jejich výkony také při hodnocení v tělesné výchově.

Dalším cílem bylo vytvořit přátelskou, ale zároveň soutěživou atmosféru v průběhu celého projektu a zvláště při dvou akcích, které jedenkrát za dobu trvání projektu pořádala každá ze zúčastněných škol a kde soutěžili nejlepší jednotlivci z obou škol

Důležitým cílem bylo i přiblížení jazyka partnerské školy, větší porozumění a zlepšení komunikace mezi dvěma spřátelenými národy a školami a vytvoření přátelských vztahů, porozumění názvu jednotlivých cviků v cizím jazyce.

Před zahájením testování....

Samotnému testování předcházelo přesné vymezení jednotlivých testovaných cviků, přesnost provedení a hodnocení, na kterém se oba vyučující dohodli před zahájením testování.

Žákům pak bylo názorně předvedeno a vysvětleno, jak každý ze cviků provádět, kolik mohou mít pokusů, jak se bude jednotlivé cviky hodnotit, kdy bude testování probíhat, co je nutné mít oblečeno, jaké sportovní pomůcky budou během testování používány, byly jim vysvětleny cíle a nutnost provádění testů, tedy proč se testy provádí, kdy bude vzájemné měření a jak bude probíhat, kdo bude vybrán do družstva reprezentujícího školu, žáci kterých ročníků narození se testování zúčastní a byly jim zodpovězeny všechny otázky týkající se této mimořádné sportovní akce.

Průběh testování

Výsledky se průběžně zapisovaly a vyhodnocovaly, zástupci z obou škol se pravidelně informovali osobně, telefonicky, emailem o průběhu testování a výsledcích, řešili případné problémy a připravovali družstva na závěrečné závody, které se konaly po skončení testování v každém roce

Testovali a porovnávali se žáci zvláště podle ročníků narození, nejlepších deset jednotlivců každého ročníku, rovněž se porovnávaly výsledky škol v každé disciplíně podle ročníku narození.

Kde a kdy probíhalo testování

Vzhledem k rozmanitosti a pestrosti zvolených cviků probíhalo testování v tělocvičně, na hřišti a také v posilovně a přilehlých prostorách školy. Aby bylo možno dosáhnout co největšího počtu výsledků probíhalo testování prakticky neustále, a to v dopoledních i odpoledních hodinách

Co mohlo ovlivnit dosažené výsledky?

Je zřejmé, a v podstatě ani tomu nebylo možné zabránit, že existují určité faktory, které mohly způsobit, že dosažené výsledky jednotlivých žáků obou škol mohly být částečně ovlivněny, ale myslím se, že toto nesehrálo nijak významnou roli u většiny testů pro celkové porovnání dosažených výsledků. Jedná se, dle mého názoru, o tyto faktory:

- nelze samozřejmě s jistotou říci, že byly naprosto přesně dodržována kritéria pro správná provedení cviků
- přesnost měření by byla zajištěna pouze tehdy, pokud by správnost provedení konkrétních cviků hodnotil stejný učitel u všech žáků obou škol, což v naší situaci bylo možné pouze u vzájemných dvou měření nejlepších jedinců
- při vyhodnocování a srovnávání sehrál roli pochopitelně i nestejný počet testovaných žáků na obou školách – polská škola má celkově větší počet chlapců i dívek, než česká škola
- u některých disciplín mohly sehrát rozdílnou roli podmínky pro provedení cviků:
 - odlišná podlaha v tělocvičně (povrchy jsou jiné, což například u člunkového běhu hraje významnou roli
 - konstrukce pro provedení shybů
 - případné chyby při přepočtech výsledků na body
 - rozdílná kvalita sportovních potřeb využívaných při testování (např. kvalita medicinbalu apod.)
 - čas, kdy byl test prováděn a po jaké předcházející zátěži

A jak to vše dopadlo ?

Pokud **srovnáme disciplíny** v kategorii **chlapců**, které probíhaly v prvním testovacím roce, ve čtyřech testovaných, pokud budeme hodnotit prvních deset nejlepších jednotlivců za celé družstvo, kromě přeskoků přes švihadlo, byla lepší polská škola. Největší rozdíly lze vidět v testech leh-sed a kliky, přesto, že nejlepšího jednotlivce v disciplíně kliky měla česká škola.

Švihadlo, jako jediná testovaná disciplína, patřila české straně.

Druhý testovací rok přinesl situaci podobnou. Opět čtyři testované disciplíny ovládla polská strana a pouze v jedné, a to v člunkovém běhu na 4 x 10m, byli výrazně lepší čeští chlapci.

Co se týče kategorie **děvčat**, oba testovací roky výrazně vyznely pro polskou stranu. Toto srovnání je však velmi problematické, neboť počet testovaných dívek, vzhledem k jejich celkovému počtu ve škole, byl na polské straně výrazně vyšší, než tomu bylo na straně české.

Při srovnání jednotlivých ročníků narození v kategorii chlapců zvítězili v prvním testovacím roce jednoznačně ve všech kategoriích polští chlapci.

Druhý rok přinesl lepší výsledky u kategorie 1997 a 1998 pro českou stranu a v kategorii 1999-2000 byli lepší polští chlapci.

Pokud bychom chtěli rozebírat jednotlivé výsledky srovnání podrobně, je nutné si uvědomit, že polská strana, vzhledem k většímu počtu žáků ve škole, testovala více žáků, a i proto lze považovat srovnávání výsledků pouze za orientační.

Hlavním cílem ale určitě nebylo srovnávat pouze jednotlivé školy, ale hlavně zjistit, jaká je fyzická zdatnost současných žáků školy, kteří reprezentují mládež právě v tomto problematickém a složitém věku, jak se dokážou vypořádat s jednotlivými cviky, jaká je snaha dosáhnout co nejlepšího výsledku a chuť porvat se ve srovnávacích dnech o lepší umístění, než jejich soupeř apod.

Nutno říci, že naprostá většina chlapců i dívek přistoupili k testování s odhodláním podat co nejlepší výkon, někteří si při náročných disciplínách, jako je například Jacíkův motorický test nebo beep test sáhli opravdu na dno svých sil. Na dotaz, zda by ale i v dalších letech podstoupili testování případně v jiných disciplínách odpovídali chlapci i děvčata většinou kladně.

Také srovnání výsledků aktivních sportovců a žáků, kteří se žádnému sportu nevěnují pravidelně, dopadlo podle předpokladu a vyznělo jednoznačně pro aktivní sportovce, kteří svou fyzickou zdatnost utužují pravidelnými tréninky v oddílech, případně sami ve fitness centrech a jiných zařízeních k tomu určených.

DISCIPLÍNY 2015

CHLAPCI I DÍVKY

Leh-sed

Metodika provedení:

- ruce jsou volně za hlavou (chlapci), nebo překřížené na hrudníku (dívky)
- cvičící má fixovaná chodidla k zemi a má za úkol provést co nejvíce opakování za minutu.

Bodování: 1 cvik = 3 body

Přeskoky přes švihadlo/min.

Metodika provedení:

- odrazem snožmo cvičící přeskakuje švihadlo s dopadem na obě nohy do stabilního postoje
- cvičení nekončí chybou cvičícího
- počítá se počet přeskoků za minutu

Bodování: 1 přeskok = 1 bod

Hod medicinbalem

Metodika provedení:

- cvičící se postaví za odhodovou čáru zády do směru hodu
- mírně se rozkročí (v šíři ramen), míč drží oběma rukama, mírně se předkloní a potom napjatými pažemi hodí míč přes hlavu

Bodování: 10 cm = 1 bod

CHLAPCI

Kliky/min.

Metodika provedení:

- ruce jsou v šířce ramen

-
- tělo je po celou dobu cviku napnuté
 - hrudník se dotýká míče o průměru 15 cm
 - cvičící se snaží o provedení co největšího počtu za minutu

Bodování: 1 klik = 4 body

Shyby

Metodika provedení:

- provádí se na hrazdě podhmatem, uchopení v šířce ramen
- cvičící se přitahuje tak, aby brada byla alespoň ve výšce tyče
- nohy jsou překřížené

Bodování: 1 shyb = 7 bodů

DISCIPLÍNY 2016

CHLAPCI I DÍVKY

Skok snožmo do dálky

Metodika provedení:

- cvičícím se postaví do mírného podřepu, nohy v šíři ramen.
- paty jsou u čáry a snaží se odrazem doskočit co nejdále.
- dopad je snožmo.
- měří se vzdálenost paty nohy bližší k odrazové čáře.

Beep test

Metodika provedení:

- testovaný běhá na trati 20 metrů od jedné čáry ke druhé, té se dotkne jednou nohou a běží zpět. Rychlost běhu je kontrolována zvukovými signály vysílanými v pravidelných intervalech
- znamená to, že na každý zvukový signál musí běžec dosáhnout na jednu z koncových čar. Cvičící reguluje rychlost svého běhu vždy po skončení každého úseku (tolerance jsou 1-2 metry)
- rychlost běhu je zpočátku pomalá (např. 8 km/hod.), ale narůstá každou minutu (ve 20. minutě se běhá rychlostí 18km/hod.). Například první 20 metrový úsek se běží za 9 sekund, desátý úsek už za 5,5 sekundy.
- cílem testovaného je udržet na dráze 20 metrů postupně se zvyšující rychlost běhu po dobu co nejdelší, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout čáru v daném časovém limitu
- povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Magnetofonový záznam obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu. Platí poslední číslo, které bylo oznámeno ze zvukového záznamu v intervalu, kdy byla ještě dodržena požadovaná rychlost běhu

Člunkový běh 4 x 10m

Metodika provedení:

- testovaný vybíhá od startovní mety (má ji po pravé ruce), oběhne druhou metu, tak, že ji má po levé ruce a vrátí se zpět ke startovní metě, kterou oběhne tak, že ji má po pravé ruce.
 - proběhnutá dráha má tvar osmičky. Na konci třetího úseku už metu neobíhá, pouze se ji dotkne rukou a běží zpět.
 - po proběhnutí startovní čáry se stopky zastaví.
-

CHLAPCI

Jacíkův motorický test

Metodika provedení:

- cvičící se položí na záda (lopatky a paty se dotýkají země) .
- přejde do stoje spatného, potom do lehu na břicho (hrudník se musí dotýkat podložky) a znovu do stoje spatného.
- způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný.
- dbá se na to, aby každá poloha byla provedena přesně, stoj musí být vzpřímený atd.
- sestavu opakuje co nejrychleji po dobu 2 minut.

Běh na 100m

Metodika provedení:

- jedná se o lehkotletický sprint, který se běží maximálním úsilím od startu do cíle.

Bodové hodnocení disciplín v roce 2016

CHLAPCI

DÍVKY

body	skok	čl.běh	Jacík.t.	100m	beep		skok	čl.běh	beep
0									
1	181	15,5	1	15,7	3		131	16,4	2
2	182		2	15,6			132		
3	183		3				133		
4	184	15,4	4	15,5			134	16,3	
5	185		5				135		
6	186		6	15,4			136		
7	187	15,3	7				137	16,2	
8	188		8	15,3			138		
9	189		9				139		
10	190	15,2	10	15,2	4		140	16,1	3
11	191		11				141		
12	192		12	15,1			142		
13	193	15,1	13				143	16,0	
14	194		14	15,0			144		
15	195		15				145		
16	196	15,0	16	14,9			146	15,9	
17	197	14,9	17				147	15,8	
18	198	14,8	18	14,8			148	15,7	
19	199	14,7	19				149	15,6	
20	200	14,6	20	14,7	5		150	15,5	4
21	201	14,5	21				151	15,4	
22	202	14,4	22	14,6			152	15,3	
23	203	14,3	23				153	15,2	

24	204	14,2	24	14,5			154	15,1	
25	205	14,1	25				155	15,0	
26	206	14,0	26	14,4			156	14,9	
27	207	13,9	27				157	14,8	
28	208	13,8	28	14,3			158	14,7	
29	209	13,7	29				159	14,6	
30	210	13,6	30	14,2	6		160	14,5	5
31	211	13,5	31				161	14,4	
32	212	13,4	32	14,1			162	14,3	
33	213	13,3	33				163	14,2	
34	214	13,2	34	14,0			164	14,1	
35	215	13,1	35				165	14,0	
36	216	13,0	36	13,9			166	13,9	
37	217	12,9	37				167	13,8	
38	218	12,8	38	13,8			168	13,7	
39	219	12,7	39				169	13,6	
40	220	12,6	40	13,7	7		170	13,5	6
41	221	12,5	41				171	13,4	
42	222	12,4	42	13,6			172	13,3	
43	223	12,3	43				173	13,2	
44	224	12,2	44	13,5			174	13,1	
45	225	12,1	45				175	13,0	
46	226	12,0	46	13,4			176	12,9	
47	227	11,9	47				177	12,8	
48	228	11,8	48	13,3			178	12,7	
49	229	11,7	49				179	12,6	
50	230	11,6	50	13,2	8		180	12,5	7
51	231	11,5	51				181	12,4	

52	232	11,4	52	13,1			182	12,3	
53	233	11,3	53				183	12,2	
54	234	11,2	54	13,0			184	12,1	
55	235	11,1	55				185	12,0	
56	236	11,0	56	12,9			186	11,9	
57	237	10,9	57				187	11,8	
58	238	10,8	58	12,8			188	11,7	
59	239	10,7	59				189	11,6	
60	240	10,6	60	12,7	9		190	11,5	8
61	241	10,5	61				191	11,4	
62	242	10,4	62	12,6			192	11,3	
63	243	10,3	63				193	11,2	
64	244	10,2	64	12,5			194	11,1	
65	245	10,1	65				195	11,0	
66	246		66	12,4			196		
67	247	10,0	67				197	10,9	
68	248		68	12,3			198		
69	249		69				199		
70	250	9,9	70	12,2	10		200	10,8	9
71	251		71				201		
72	252		72	12,1			202		
73	253	9,8	73				203	10,7	
74	254		74	12,0			204		
75	255		75				205		
76	256	9,7	76	11,9			206	10,6	
77	257		77				207		
78	258		78	11,8			208		
79	259	9,6	79				209	10,5	

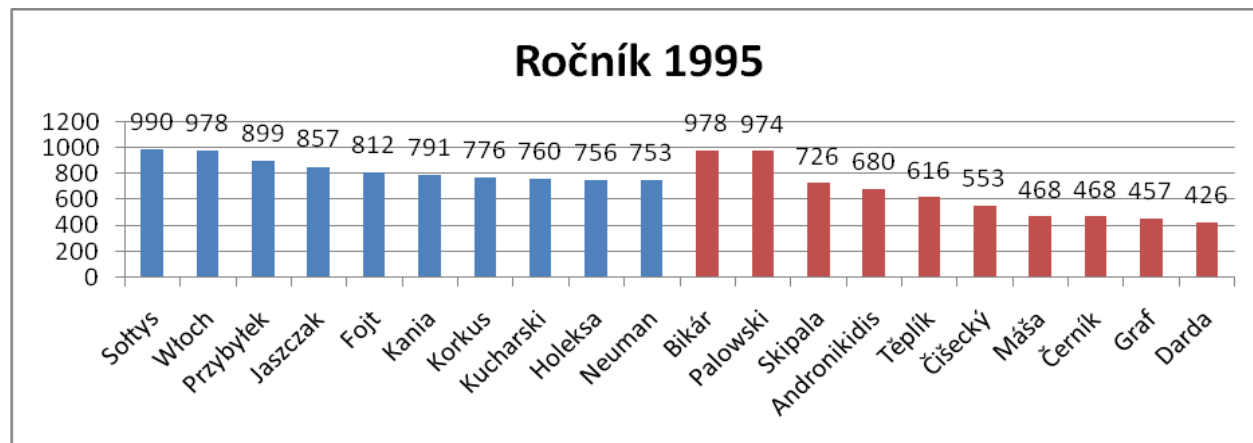
80	260		80	11,7	11		210		10
81	261		81				211		
82	262	9,5	82	11,6			212	10,4	
83	263		83				213		
84	264		84	11,5			214		
85	265	9,4	85				215	10,3	
86	266		86	11,4			216		
87	267		87				217		
88	268		88	11,3			218		
89	269		89				219		
90	270	9,3	90	11,2	12		220	10,2	11
91	271		91				221		
92	272		92	11,1			222		
93	273		93				223		
94	274		94	11,0			224		
95	275	9,2	95				225	10,1	
96	276		96	10,9			226		
97	277		97				227		
98	278		98	10,8			228		
99	279		99				229		
100	280	9,1	100	10,7	13		230	10,0	12

VÝSLEDKY V GRAFECH – 2015

Chlapci – ročník 1995

Jméno	Příjmení	třída	shyby	kliky	lehseď	švihadlo	Med.	Body
Marek	Sołtys	4 ta	147	348	210	155	130	990
Andrzej	Włoch	4 ta	98	380	243	118	139	978
Brayan	Przybyłek	4 td	119	312	204	107	157	899
Przemysław	Jaszczak	4 td	147	332	138	90	150	857
Paweł	Fojt	4 ta	56	264	213	133	146	812
Kamil	Kania	4 td	105	276	189	109	112	791
Szymon	Korkus	4 td	112	268	138	118	140	776
Franciszek	Kucharski	4 tb	140	236	165	115	104	760
Jakub	Holeksa	4 td	84	248	174	130	120	756
Piotr	Neuman	4 tb	140	244	156	103	110	753
Sebastian	Bikár	1.P	140	420	183	120	115	978
Adam	Palowski	1.P	126	380	225	128	115	974
Šimon	Skipala	1.P	126	204	156	93	147	726
Janis	Andronikidis	1.P	77	300	165		138	680
Jan	Těplík	1.P	63	200	165	78	110	616
David	Čišecký	2.SPP	70	160	159	164		553
Věroslav	Máša	3.A	21	140	120	60	127	468
Adam	Černík	1.P	35	152	123	80	78	468
Vojtěch	Graf	4.AT	21	116	135	95	90	457
Patrik	Darda	1.P	28	160	120	52	66	426

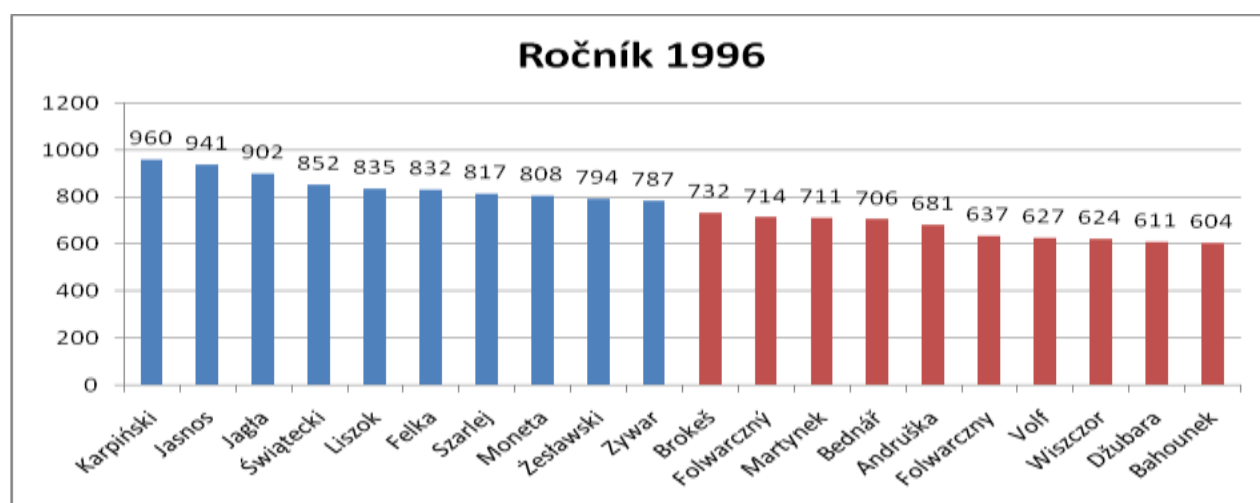
	PL	CZ
Součet	8372	6346



Chlapci – ročník 1996

Jméno	Příjmení	třída	shyby	kliky	lehseď	švihadlo	Med.	Body
Dominik	Karpiński	3 tc	119	336	219	135	151	960
Martin	Jasnos	3 ta	140	320	180	127	174	941
Łukasz	Jagła	3 te	84	344	180	170	124	902
Maksym	Świątecki	3 tm	105	324	210	90	123	852
Michał	Liszok	3 te	133	348	150	82	122	835
Dawid	Felka	3 tm	112	344	174	72	130	832
Bartosz	Szarlej	3 tm	84	280	198	131	124	817
Patryk	Moneta	3 te	105	280	171	110	142	808
Przemysław	Żesławski	3 ta	112	232	138	177	135	794
Rafał	Zywar	3 tm	119	304	135	101	128	787
Tomáš	Brokeš	3.AT	70	200	180	137	145	732
Martin	Folwarczný	2.AT	119	200	150	155	90	714
André	Martynek	1.P	63	200	162	139	147	711
Lukáš	Bednář	3.AT	70	204	150	137	145	706
Dominik	Andruška	4.AT	70	200	150	116	145	681
Dominik	Folwarczny	4.AT	70	180	150	137	100	637
Ondřej	Volf	2.ATN	56	160	144	148	119	627
Daniel	Wiszczoř	1.P	42	180	153	107	142	624
Marek	Džubara	3.A	63	180	150	100	118	611
David	Bahounek	3.NT	70	244	150	140		604

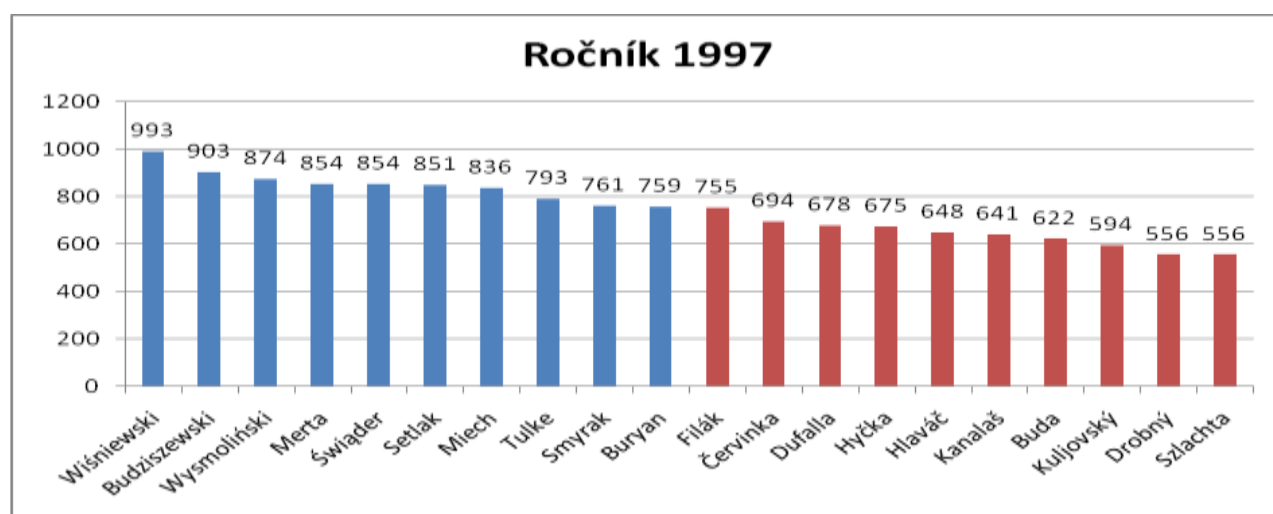
	PL	CZ
Součet	8528	6647



Chlapci – ročník 1997

Jméno	Příjmení	třída	shyby	kliky	lehseď	švihadlo	Med.	Body
Bartosz	Wiśniewski	2 b	161	320	228	184	100	993
Wojciech	Budziszewski	2 tc	147	376	147	123	110	903
Krzysztof	Wysmoliński	2 tm	70	320	216	140	128	874
Seweryn	Merta	2 tc	140	300	195	92	127	854
Dawid	Świąder	2 td	140	276	174	119	145	854
Marek	Setlak	2 tc	105	348	177	87	134	851
Łukasz	Miech	2 tc	140	320	168	118	90	836
Patryk	Tulke	2 b	105	260	207	109	112	793
Michał	Smyrak	2 tc	98	272	195	56	140	761
Szymon	Buryan	2 tm	77	292	159	96	135	759
Tomáš	Filák	2.ATN	105	212	180	152	106	755
Michal	Červinka	3.AT	84	192	162	131	125	694
Adam	Dufalla	2.AT	98	180	135	120	145	678
Vojtěch	Hyčka	2.ATN	49	164	177	145	140	675
Petr	Hlaváč	2.ATN	56	144	189	152	107	648
Michal	Kanalaš	1.A	105	168	147	121	100	641
Lukáš	Buda	3.AT	63	204	135	120	100	622
Jiří	Kuljovský	2.ATN	56	160	138	115	125	594
Lukáš	Drobný	2.AT	63	160	129	124	80	556
Jan	Szlachta	3.A	63	168	135	80	110	556

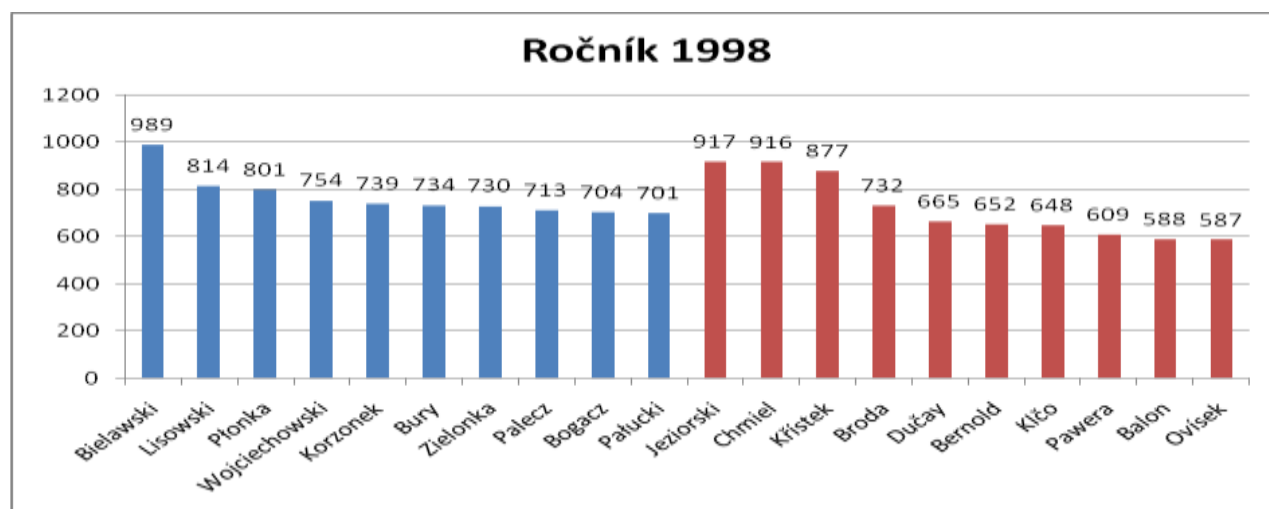
	PL	CZ
Součet	8478	6419



Chlapci – ročník 1998

Jméno	Příjmení	třída	shyby	kličky	lehseď	švihadlo	Med.	Body
Marcin	Bielawski	1 ma	168	400	141	135	145	989
Michał	Lisowski	1 mb	105	240	243	109	117	814
Łukasz	Płonka	1 mb	84	340	174	123	80	801
Miłosz	Wojciechowski	1 mb	63	320	171	92	108	754
Robert	Korzonek	1 in	105	224	162	133	115	739
Kamil	Bury	1 ma	56	208	180	120	170	734
Patryk	Zielonka	1 ma	91	284	150	65	140	730
Adrian	Palecz	1 gr	56	240	162	132	123	713
Jonasz	Bogacz	1 ma	105	244	150	105	100	704
Dawid	Pałucki	1 mb	91	216	156	118	120	701
Jiří	Jeziorski	1.TT	126	304	192	170	125	917
Jan	Chmiel	1.TAT	168	332	150	141	125	916
Filip	Křístek	1.TAT	133	316	189	111	128	877
Marek	Broda	1.A	84	196	159	140	153	732
Daniel	Dučay	2.ATN	70	180	186	122	107	665
Jakub	Bernold	1.TAT	70	172	177	128	105	652
Dominik	Klčo	1.TT	84	304	150		110	648
Jiří	Pawera	1.TAT	84	200	144	57	124	609
Lukáš	Balon	1.TT	42	164	156	80	146	588
David	Ovísek	2.ATN	70	128	156	115	118	587

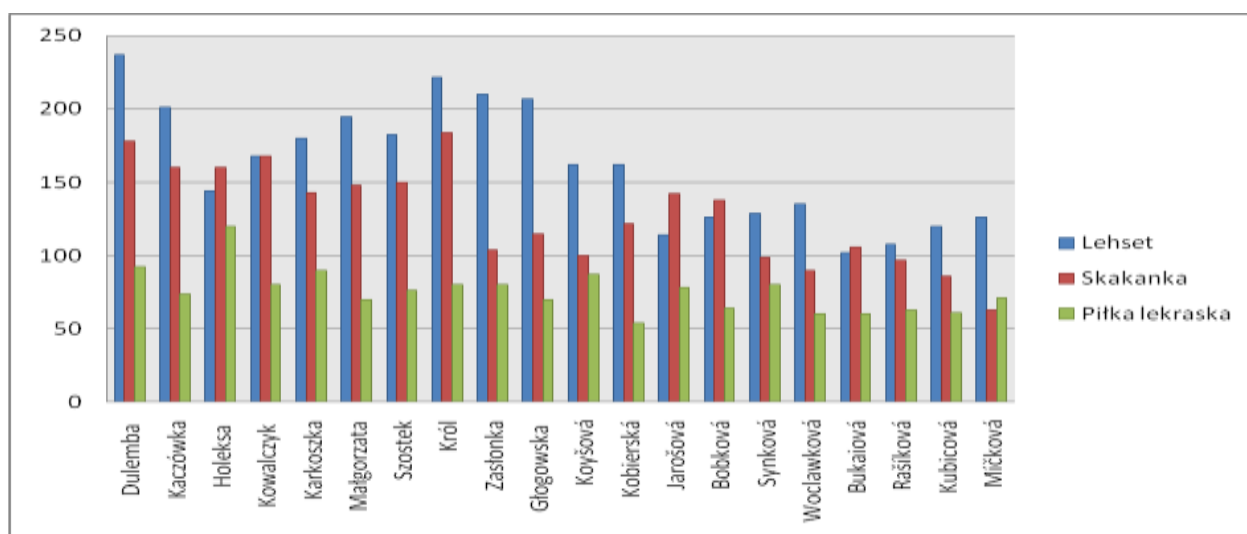
	PL	CZ
Součet	7679	7191

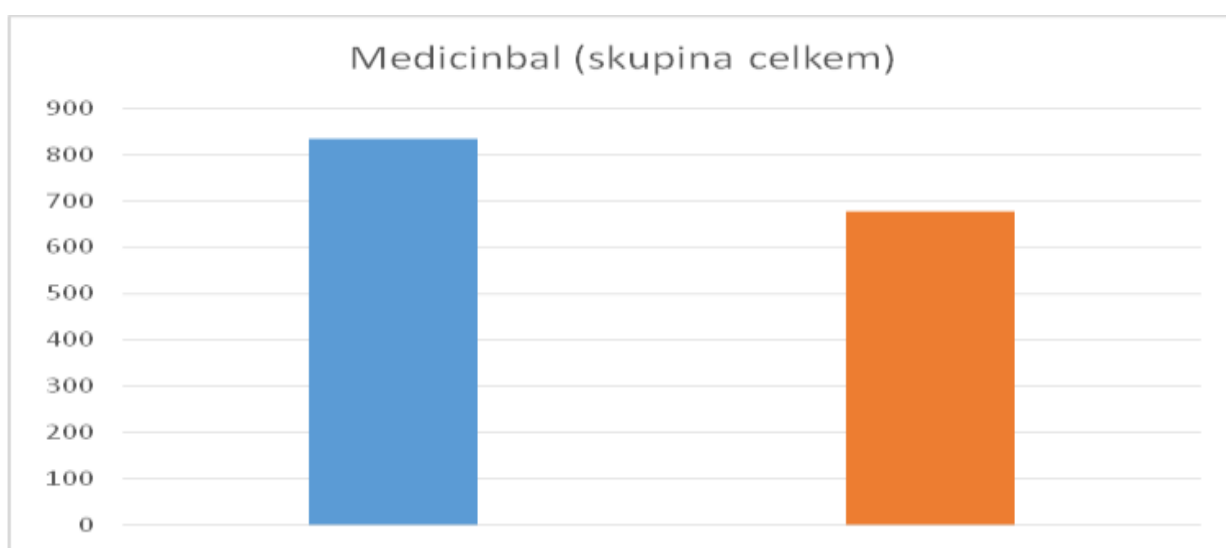
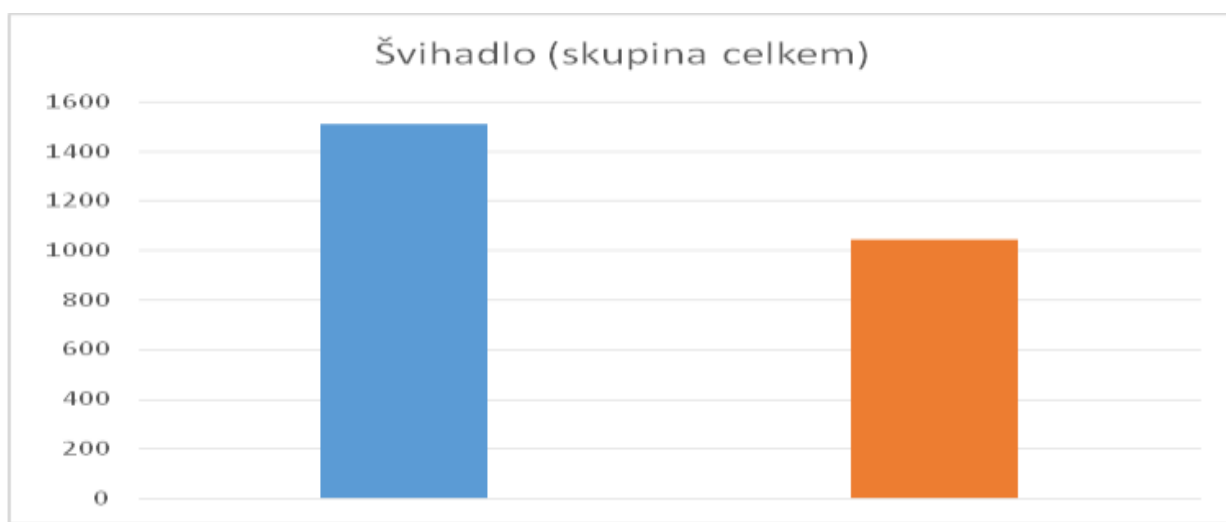
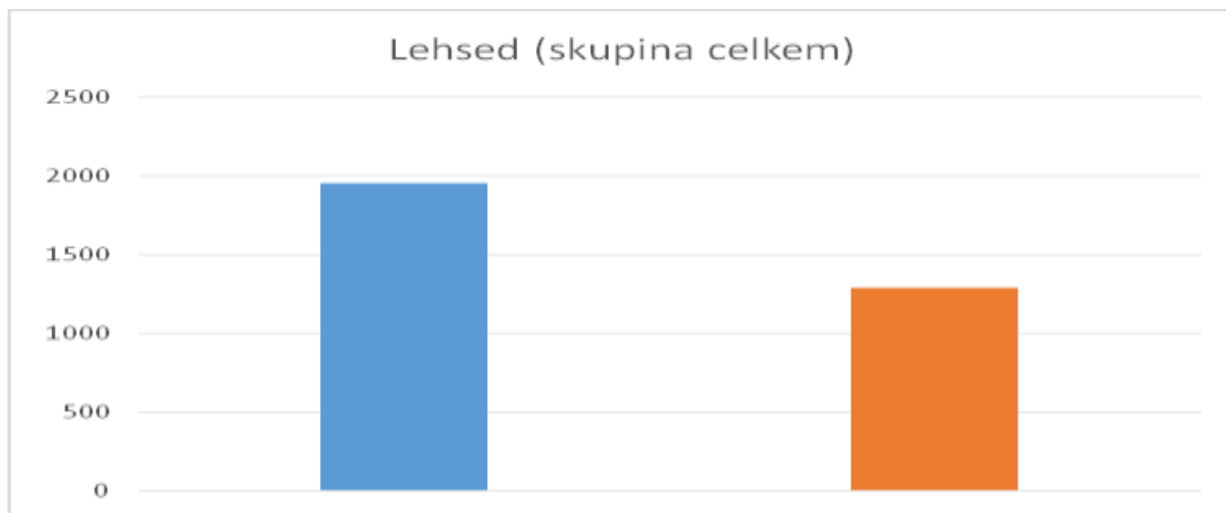


Děvčata

			Lehsed	Švihadlo	Medicinbal		
Jméno	Příjmení	Třída	Body	Body	Body	Celkem	Národnost
Karolina	Dulemba	2 b k	237	178	92	507	PL
Aleksandra	Kaczówka	3 d k	201	160	74	435	PL
Hanna	Holeksa	2 b k	144	160	120	424	PL
Martyna	Kowalczyk	2 b k	168	168	80	416	PL
Monika	Karkoszka	3 a k	180	143	90	413	PL
Jędrzejak	Małgorzata	2 a k	195	148	70	413	PL
Klaudia	Szostek	3 a k	183	150	76	409	PL
Marta	Król	3 d k	222	184	80	486	PL
Ewa	Zasłonka	2 b k	210	104	80	394	PL
Aleksandra	Głogowska	2 b k	207	115	70	392	PL
Jitka	Koyšová	1.P	162	100	87	349	CZ
Olga	Kobierská	1.P	162	122	54	338	CZ
Vendula	Jarošová	2.SPP	114	142	78	334	CZ
Natálie	Bobková	1.P	126	138	64	328	CZ
Kateřina	Synková	2.SPP	129	99	80	308	CZ
Marie	Woclawková	1.P	135	90	60	285	CZ
Pavčina	Bukaiová	2.ATN	102	106	60	268	CZ
Karolína	Rašíková	1.TAT	108	97	63	268	CZ
Olga	Kubicová	1.P	120	86	61	267	CZ
Tereza	Míčková	2.AK	126	63	71	260	CZ

Celkem				
Národnost	Lehsed	Švihadlo	Medicinbal	Celkem
PL	1947	1510	832	4289
CZ	1284	1043	678	3005



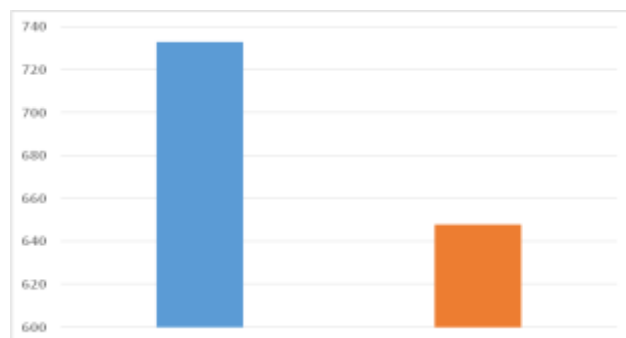
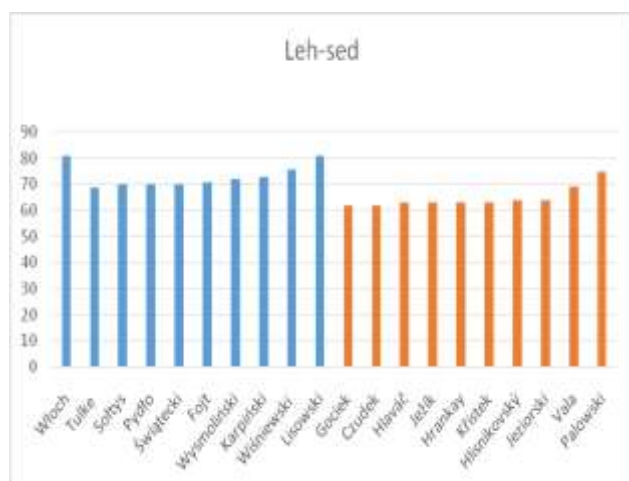


DISCIPLÍNY – 2015

Leh-sed

Jméno	Příjmení	Třída	Cviky/min.	Národnost
Andrzej	Włoch	4 ta	81	PL
Patryk	Tulke	2 b	69	PL
Marek	Sołtys	4 ta	70	PL
Robert	Pydło	4 td	70	PL
Maksym	Świątecki	3 tm	70	PL
Paweł	Fojt	4 ta	71	PL
Krzysztof	Wysmoliński	2 tm	72	PL
Dominik	Karpiński	3 tc	73	PL
Bartosz	Wiśniewski	2 b	76	PL
Michał	Lisowski	1 mb	81	PL
David	Gociek	3.NT	62	CZ
Martin	Czudek	2.ATN	62	CZ
Petr	Hlaváč	2.ATN	63	CZ
Dominik	Ježík	4.AT	63	CZ
Tomáš	Hrankay	3.AT	63	CZ
Filip	Křístek	1.TAT	63	CZ
Martin	Hlisenkovský	2.AK	64	CZ
Jiří	Jeziorski	1.TT	64	CZ
Tomáš	Vala	3.NT	69	CZ
Adam	Palowski	1.P	75	CZ

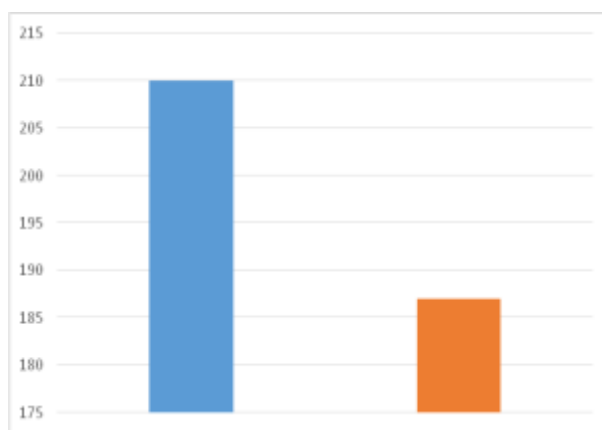
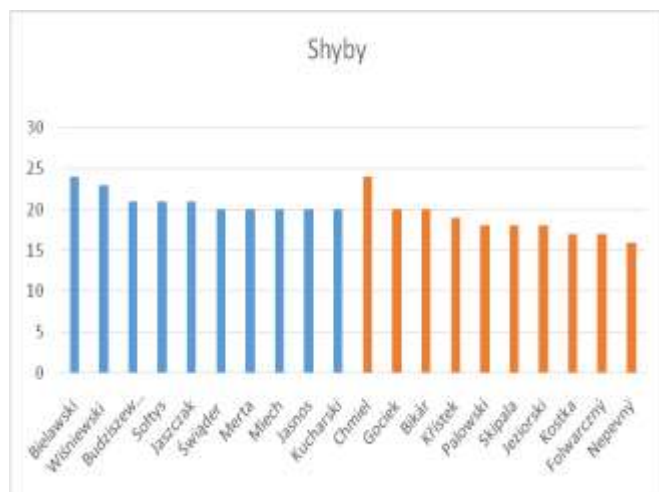
Národnost	Celkem
PL	733
CZ	648



Shyby

Jméno	Příjmení	Třída	Cviky	Národnost
Marcin	Bielawski	1 ma	24	PL
Bartosz	Wiśniewski	2 b	23	PL
Wojciech	Budziszewski	2 tc	21	PL
Marek	Sołtys	4 ta	21	PL
Przemysław	Jaszczak	4 td	21	PL
Dawid	Świąder	2 td	20	PL
Seweryn	Merta	2 tc	20	PL
Łukasz	Miech	2 tc	20	PL
Martin	Jasnos	3 ta	20	PL
Franciszek	Kucharski	4 tb	20	PL
Jan	Chmiel	1.TAT	24	CZ
David	Gociek	3.NT	20	CZ
Sebastian	Bikár	1.P	20	CZ
Filip	Křístek	1.TAT	19	CZ
Adam	Palowski	1.P	18	CZ
Šimon	Skipala	1.P	18	CZ
Jiří	Jeziorski	1.TT	18	CZ
Jan	Kostka	3.NT	17	CZ
Martin	Folwarczný	2.AK	17	CZ
Ondřej	Nepevný	1.TT	16	CZ

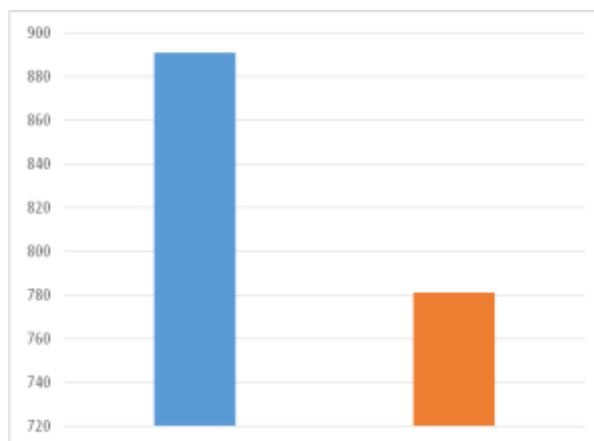
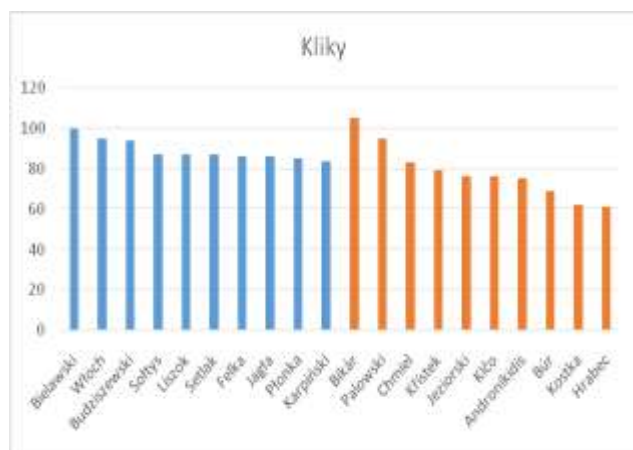
Národnost	Celkem
PL	210
CZ	187



Kliky

Jméno	Příjmení	Třída	Cviky/min.	Národnost
Marcin	Bielawski	1 ma	100	PL
Andrzej	Włoch	4 ta	95	PL
Wojciech	Budziszewski	2 tc	94	PL
Marek	Sołtys	4 ta	87	PL
Michał	Liszok	3 te	87	PL
Marek	Setlak	2 tc	87	PL
Dawid	Felka	3 tm	86	PL
Łukasz	Jagła	3 te	86	PL
Łukasz	Płonka	1 mb	85	PL
Dominik	Karpiński	3 tc	84	PL
Sebastian	Bikár	1.P	105	CZ
Adam	Palowski	1.P	95	CZ
Jan	Chmiel	1.TAT	83	CZ
Filip	Křístek	1.TAT	79	CZ
Jiří	Jeziorski	1.TT	76	CZ
Dominik	Klčo	1.TT	76	CZ
Janis	Andronikidis	1.P	75	CZ
Rostislav	Búr	3.NT	69	CZ
Jan	Kostka	3.NT	62	CZ
Jakub	Hrabec	1.TAT	61	CZ

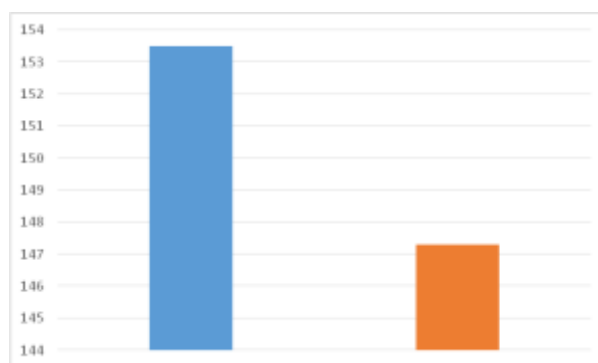
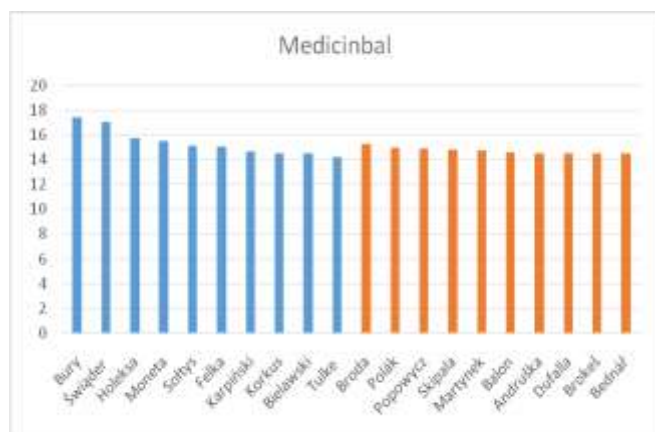
Národnost	Celkem
PL	891
CZ	781



Medicinbal

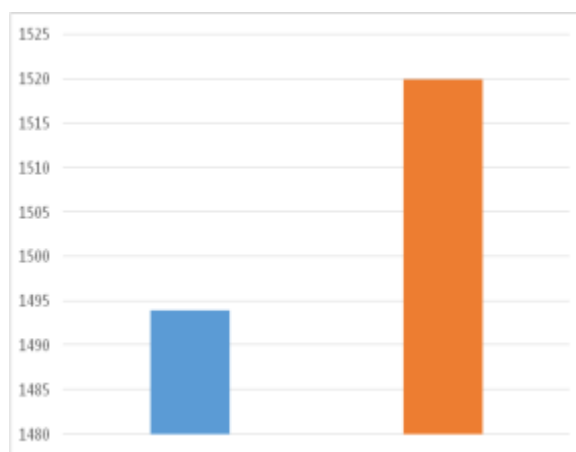
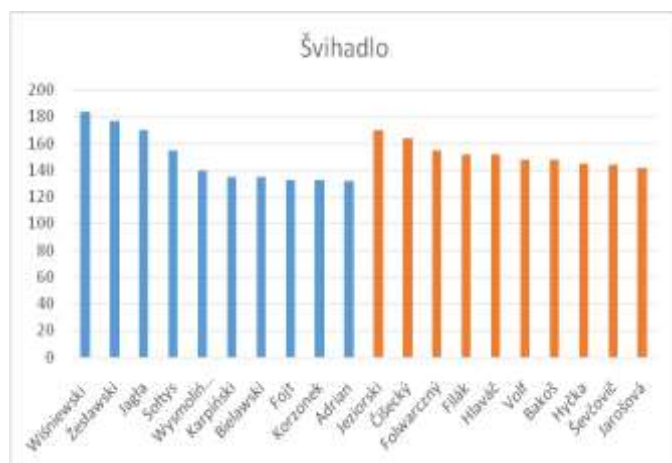
Jméno	Příjmení	Třída	Hod/m	Národnost
Kamil	Bury	1 ma	17,4	PL
Dawid	Świąder	2 td	17	PL
Jakub	Holeksa	4 td	15,7	PL
Patryk	Moneta	3 te	15,5	PL
Marek	Sołtys	4 ta	15,1	PL
Dawid	Felka	3 tm	15	PL
Dominik	Karpiński	3 tc	14,6	PL
Szymon	Korkus	4 td	14,5	PL
Marcin	Bielawski	1 ma	14,5	PL
Patryk	Tulke	2 b	14,2	PL
Marek	Broda	1.A	15,3	CZ
Richard	Polák	2.AK	15	CZ
Patrik	Popowycz	1.OA	14,9	CZ
Šimon	Skipala	1.P	14,8	CZ
André	Martynek	1.P	14,7	CZ
Lukáš	Balon	1.TT	14,6	CZ
Dominik	Andruška	4.AT	14,5	CZ
Adam	Dufalla	2.AK	14,5	CZ
Tomáš	Brokeš	3.AT	14,5	CZ
Lukáš	Bednář	3.AT	14,5	CZ

Národnost	Celkem
PL	153,5
CZ	147,3



Přeskoky přes švihadlo

Jméno	Příjmení	Třída	Cviky/min.	Národnost	
Bartosz	Wiśniewski	2 b	184	PL	
Przemysław	Żesławski	3 ta	177	PL	
Łukasz	Jagła	3 te	170	PL	
Marek	Sołtys	4 ta	155	PL	
Krzysztof	Wysmoliński	2 tm	140	PL	
Dominik	Karpiński	3 tc	135	PL	
Marcin	Bielawski	1 ma	135	PL	
Paweł	Fojt	4 ta	133	PL	
Robert	Korzonek	1 in	133	PL	
Palecz	Adrian	1 gr	132	PL	
Jiří	Jeziorski	1.TT	170	CZ	
David	Čišecký	2.SPP	164	CZ	
Martin	Folwarczný	2.AK	155	CZ	
Tomáš	Filák	2.ATN	152	CZ	
Petr	Hlaváč	2.ATN	152	CZ	
Ondřej	Volf	2.ATN	148	CZ	
Jaroslav	Bakoš	4.AT	148	CZ	
Vojtěch	Hyčka	2.ATN	145	CZ	
Tomáš	Ševčovič	1.OA	144	CZ	
Vendula	Jarošová	2.SPP	142	CZ	
				Národnost	Celkem
				PL	1494
				CZ	1520

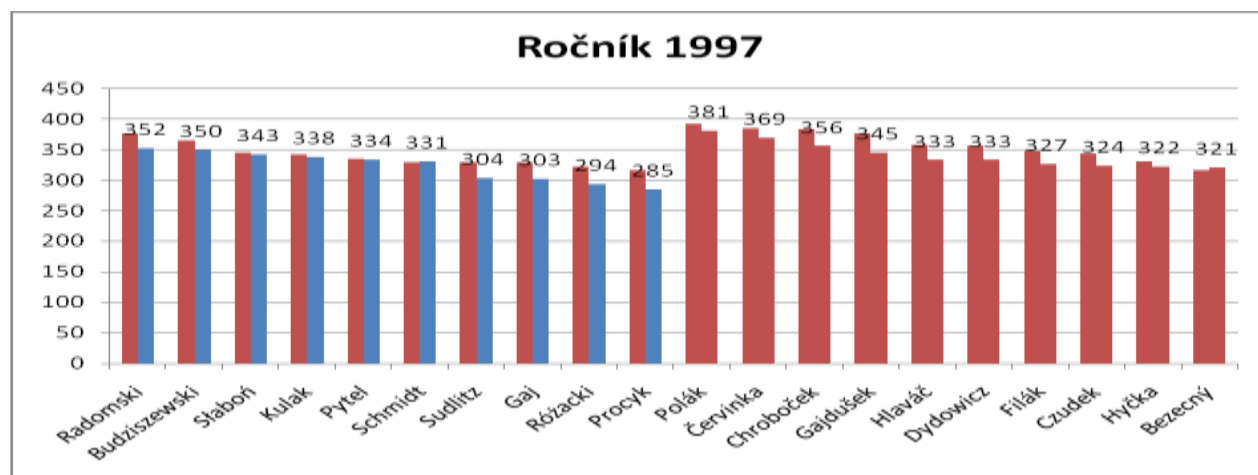


VÝSLEDKY V GRAFECH – 2016

Chlapci – ročník 1997

Jméno	Příjmení	Třída	Skok	Jacíkův test	100m.	Beep-test	Člunkový běh	Body
Michał	Radomski	3 tb	80	60	70	79	63	352
Wojciech	Budziszewski	3 tc	65	70	70	84	61	350
Marcin	Słaboń	3 tb	80	80	54	74	55	343
Maciej	Kulak	3 tc	55	72	68	78	65	338
Maciej	Pytel	3 tb	65	86	54	71	58	334
Rafał	Schmidt	3 tb	55	66	70	81	59	331
Bartosz	Sudlitz	3 tc	35	70	64	82	53	304
Aleksander	Gaj	3 tc	55	64	72	51	61	303
Maciej	Różacki	3 tc	85	80	68	0	61	294
Patryk	Procyk	3 tb	60	68	52	61	44	285
Richard	Polák	3.AK	80	80	70	66	85	381
Michal	Červinka	4.AT	85	75	58	56	95	369
David	Chroboček	3.AK	70	79	70	64	73	356
Jiří	Gajdušek	1.A	71	74	66	58	76	345
Petr	Hlaváč	3.ATN	59	77	66	64	67	333
Jan	Dydowicz	4.NT	80	72	62	56	63	333
Tomáš	Filák	3.ATN	68	71	58	60	70	327
Martin	Czudek	3.ATN	70	68	69	56	61	324
Vojtěch	Hyčka	3.ATN	69	72	55	50	76	322
Jakub	Bezecný	4.NT	60	75	64	46	76	321

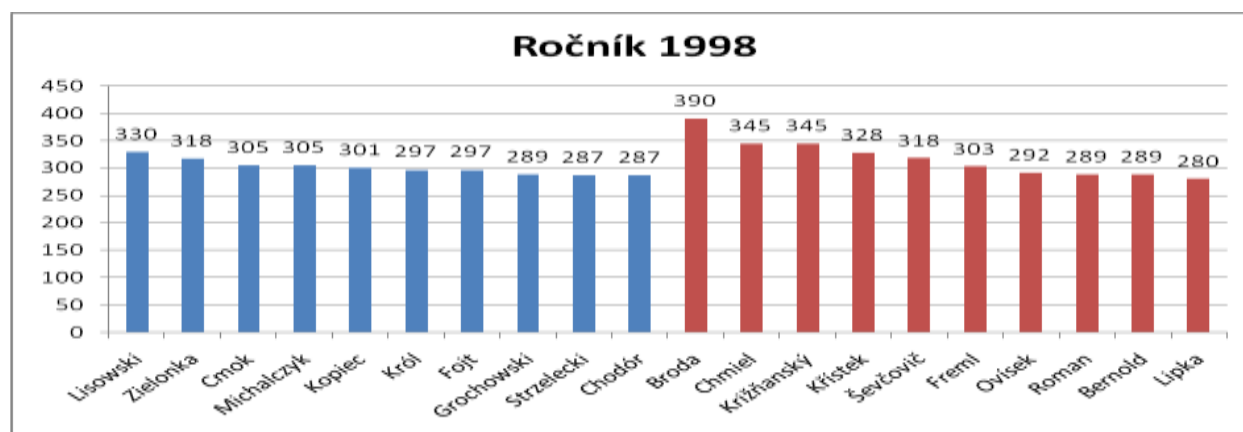
	PL	CZ
Součet	3234	3411



Chlapci – ročník 1998

Jméno	Příjmení	Třída	Skok	Jacikův test	100m.	Beep-test	Člunkový běh	Body
Michał	Lisowski	2 mb	55	76	52	90	57	330
Patryk	Zielonka	2 ma	60	66	40	90	62	318
Marcin	Cmok	2 in	70	74	44	60	57	305
Marcin	Michalczyk	2 in	40	74	52	100	39	305
Mateusz	Kopiec	2 gr	40	82	50	78	51	301
Adam	Król	2 in	60	64	56	60	57	297
Łukasz	Fojt	2 ma	40	82	40	72	63	297
Krzysztof	Grochowski	2 gr	50	74	48	72	45	289
Łukasz	Strzelecki	2 gr	45	76	44	78	44	287
Przemysław	Chodór	2 ma	80	62	36	57	52	287
Marek	Broda	2.A	88	75	77	68	82	390
Jan	Chmiel	2.TAT	75	77	58	56	79	345
Adam	Křižňanský	2.AOK	69	79	62	68	67	345
Filip	Křístek	2.TAT	53	79	62	58	76	328
Tomáš	Ševčovič	2.AOK	65	70	62	54	67	318
Lukáš	Freml	2.TAT	50	74	60	54	65	303
David	Ovísek	3.ATN	53	77	70	44	48	292
Vojtěch	Roman	2.TAT	30	70	62	60	67	289
Jakub	Bernold	2.TAT	40	78	56	50	65	289
Jan	Lipka	2.KK	48	70	50	54	58	280

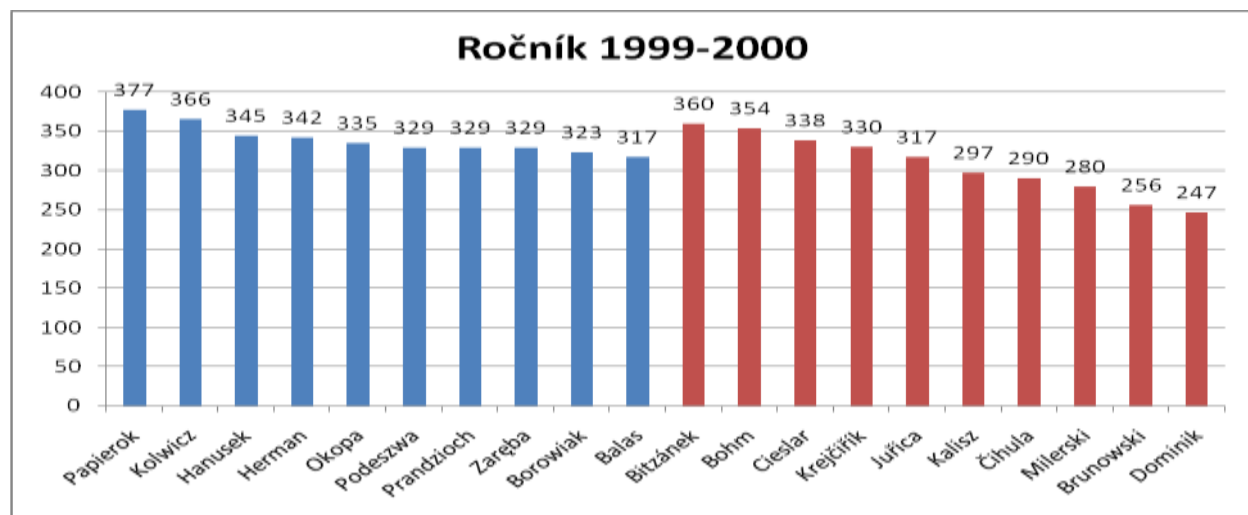
	PL	CZ
Součet	3016	3179



Chlapci – ročník 1999-2000

Jméno	Příjmení	Třída	Skok	Jacíkův test	100m.	Beep-test	Člunkový běh	Body
Andrzej	Papierok	1 tm	55	94	68	95	65	377
Daniel	Kolwicz	1 tm	60	82	66	98	60	366
Krzysztof	Hanusek	1 tm	75	80	66	61	63	345
Jarosław	Herman	1 tm	50	80	60	89	63	342
Szymon	Okopa	1 tm	55	82	58	81	59	335
Maciej	Podeszwa	1 an	60	92	50	76	51	329
Natan	Prandzioch	1 tm	50	82	54	82	61	329
Mariusz	Zaręba	1 tm	70	76	64	70	49	329
Filip	Borowiak	1 tm	45	86	66	71	55	323
Patryk	Balas	1 tm	55	68	62	70	62	317
Daniel	Bitzáněk	1.AT	59	75	79	62	85	360
Adrian	Bohm	1.AT	59	74	77	62	82	354
Radek	Cieslar	1.AT	55	79	77	60	67	338
Vojtěch	Krejčířík	2.AOK	65	77	62	64	62	330
Michal	Juřica	1.AT	48	72	68	56	73	317
Dominik	Kalisz	1.A	61	77	52	40	67	297
Václav	Čihula	1.AT	50	68	59	56	57	290
Patrik	Milerski	2.A	55	67	55	40	63	280
Marek	Brunowski	1.AT	31	72	58	44	51	256
Jiří	Dominik	2.AOK	69	80	0	38	60	247

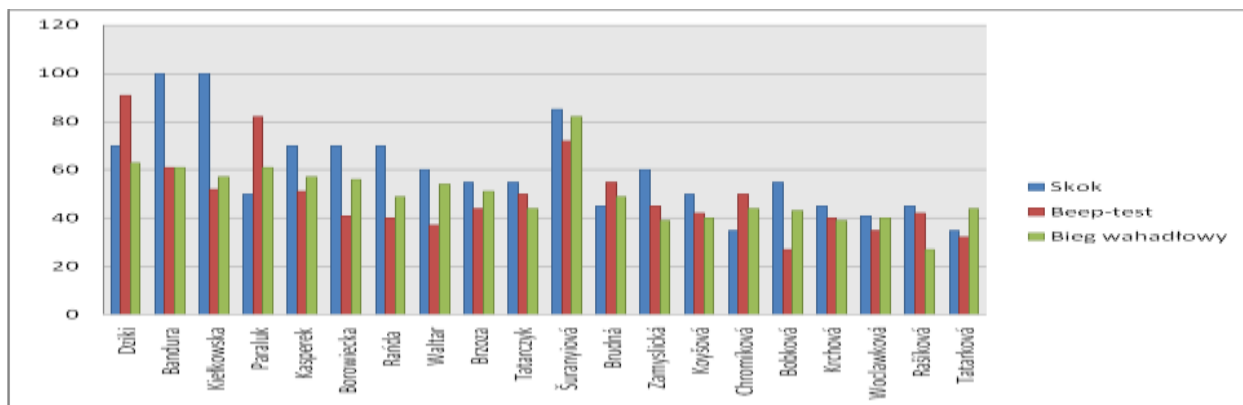
	PL	CZ
Součet	3392	3069

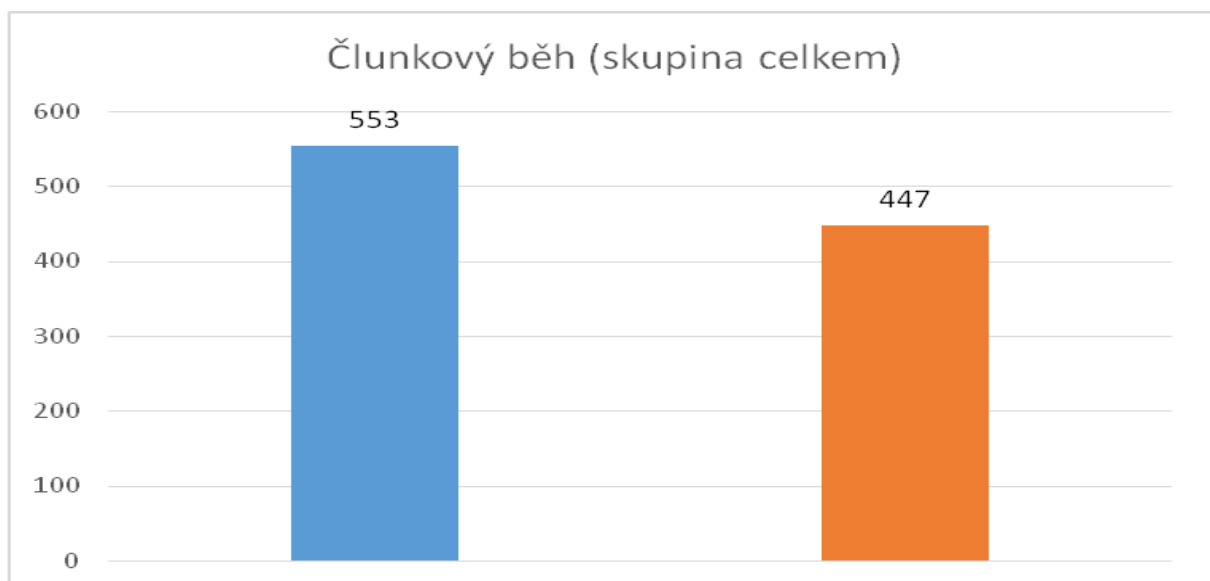
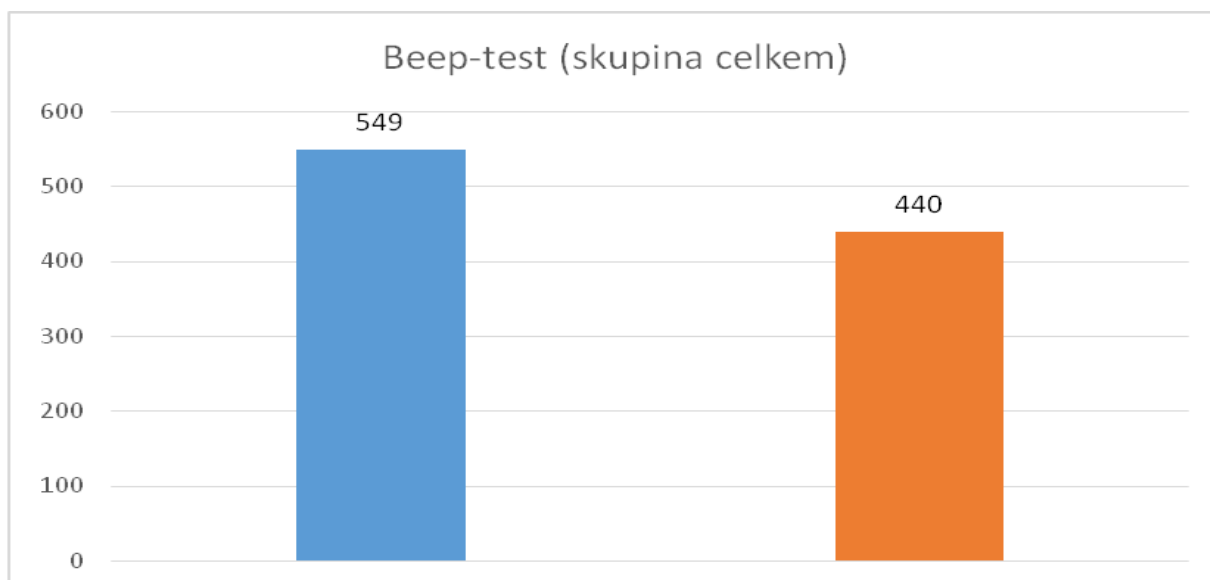
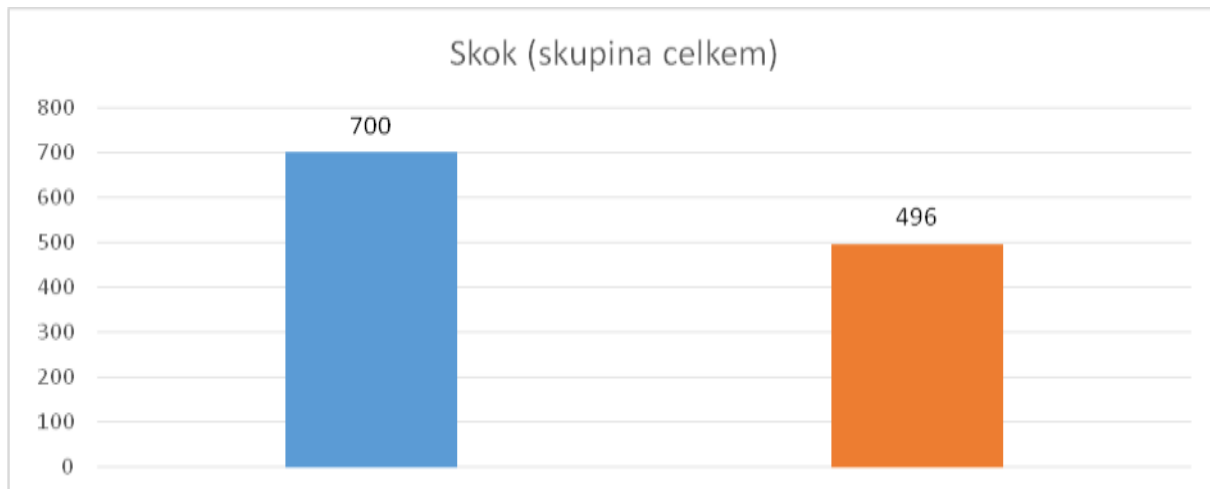


Děvčata

			Skok	Beep-test	Člunk. běh		
Jméno	Příjmení	Třída	Body	Body	Body	Celkem	Národnost
Oliwia	Dziki	2B	70	91	63	224	PL
Wiktoria	Bandura	1b	100	61	61	222	PL
Ola	Kiełkowska	1an	100	52	57	209	PL
Joanna	Paraluk	1b	50	82	61	193	PL
Aleksandra	Kasperek	2B	70	51	57	178	PL
Magdalena	Borowiecka	1a	70	41	56	167	PL
Dżesika	Rańda	1b	70	40	49	159	PL
Aleksandra	Waltar	1b	60	37	54	151	PL
Justyna	Brzoza	1a	55	44	51	150	PL
Karolina	Tatarczyk	1b	55	50	44	149	PL
Tereza	Šuranyiová	1.P	85	72	82	239	CZ
Kateřina	Brudná	1.P	45	55	49	149	CZ
Kamila	Zamyslická	1.P	60	45	39	144	CZ
Jitka	Koyšová	2.P	50	42	40	132	CZ
Renáta	Chromíková	4.NT	35	50	44	129	CZ
Natálie	Bobková	2.P	55	27	43	125	CZ
Kristýna	Krchová	1.P	45	40	39	124	CZ
Marie	Woclawková	2.P	41	35	40	116	CZ
Karolína	Rašíková	2.TAT	45	42	27	114	CZ
Kristýna	Tatarková	1.P	35	32	44	111	CZ

Celkem				
Národnost	Skok	Beep-test	Člunkový běh	Celkem
PL	700	549	553	1802
CZ	496	440	447	1383

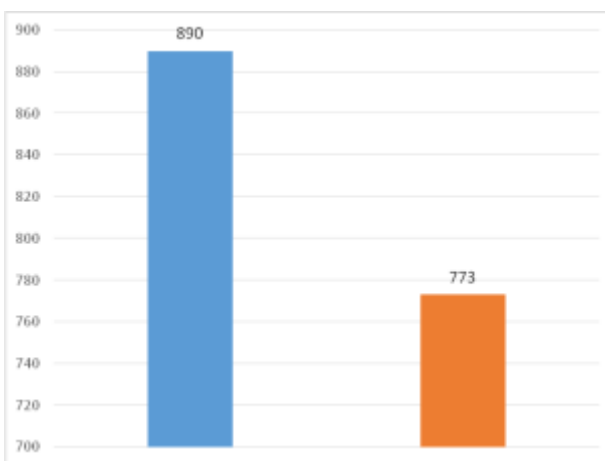
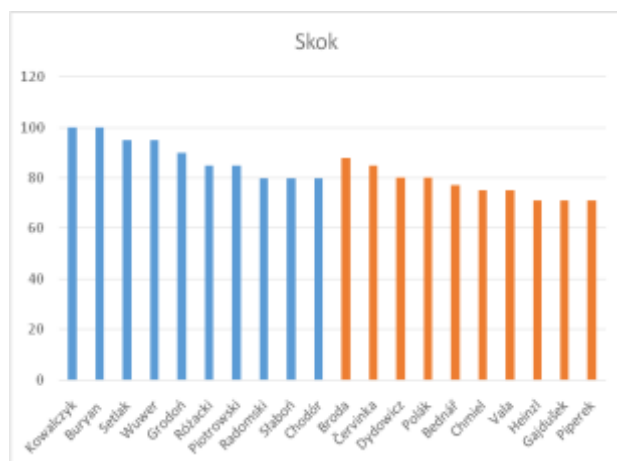




DISCIPLÍNY – 2016

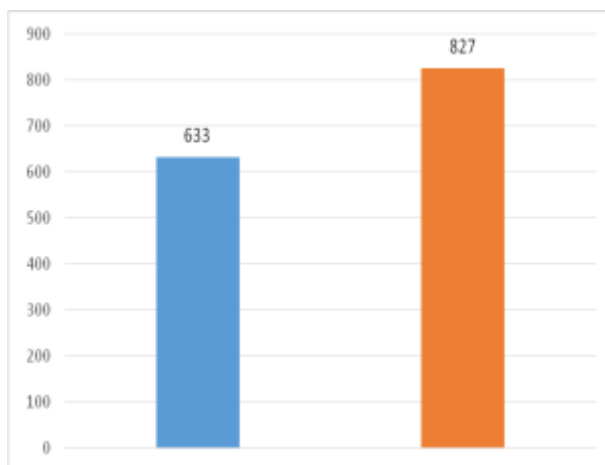
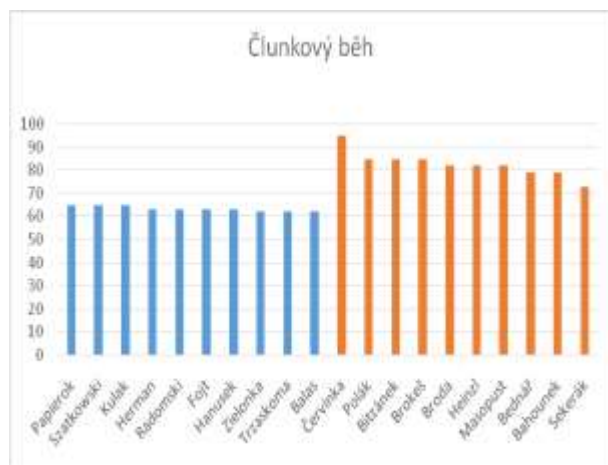
Skok snožmo do dálky

Jméno	Příjmení	Třída	Body	Národnost		
Łukasz	Kowalczyk	1ia	100	PL		
Szymon	Buryan	3 tm	100	PL		
Marek	Setlak	3 tc	95	PL		
Adrian	Wuwer	3 tc	95	PL		
Denis	Grodoń	2 ma	90	PL		
Maciej	Różacki	3 tc	85	PL		
Michał	Piotrowski	2B	85	PL		
Michał	Radomski	3 tb	80	PL		
Marcin	Słaboń	3 tb	80	PL		
Przemysław	Chodór	2 ma	80	PL		
Marek	Broda	2.A	88	CZ		
Michal	Červinka	4.AT	85	CZ		
Jan	Dydowicz	4.NT	80	CZ		
Richard	Polák	3.AK	80	CZ		
Lukáš	Bednář	4.AT	77	CZ		
Jan	Chmiel	2.TAT	75	CZ		
Tomáš	Vala	4.NT	75	CZ		
Tomáš	Heinzl	1.AT	71	CZ	Národnost	Celkem
Jiří	Gajdušek	1.A	71	CZ	PL	890
Vít	Piperek	2.AOK	71	CZ	CZ	773



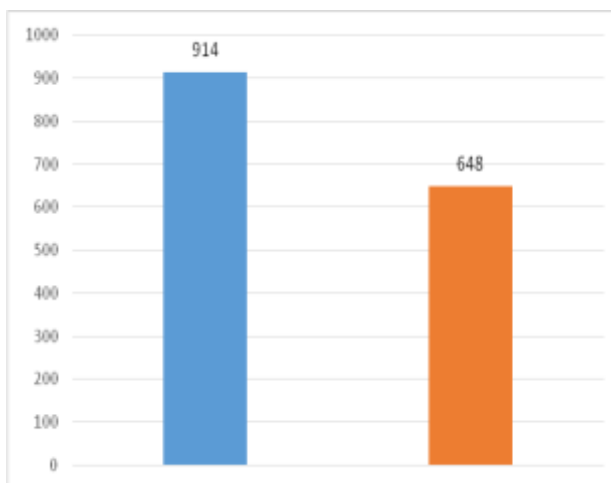
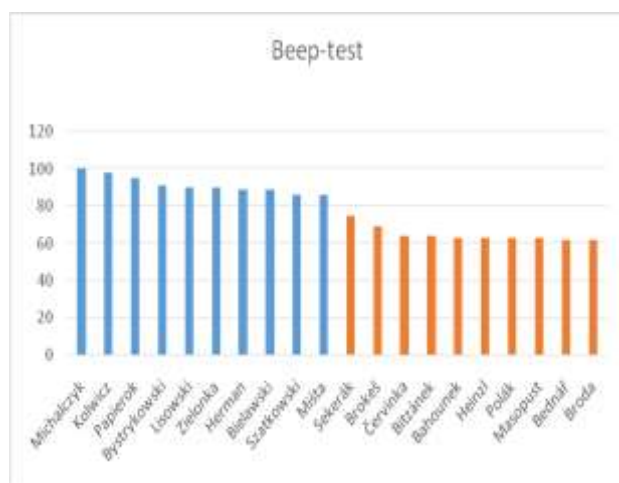
Člunkový běh 4 x 10m

Jméno	Příjmení	Třída	Body	Národnost		
Andrzej	Papierok	1 tm	65	PL		
Adam	Szatkowski	2 ma	65	PL		
Maciej	Kulak	3 tc	65	PL		
Jarosław	Herman	1 tm	63	PL		
Michał	Radomski	3 tb	63	PL		
Łukasz	Fojt	2 ma	63	PL		
Krzysztof	Hanusek	1 tm	63	PL		
Patryk	Zielonka	2 ma	62	PL		
Kamil	Trzaskoma	2 mb	62	PL		
Patryk	Balas	1 tm	62	PL		
Michal	Červinka	4.AT	95	CZ		
Richard	Polák	3.AK	85	CZ		
Daniel	Bitzánek	1.AT	85	CZ		
Tomáš	Brokeš	4.AT	85	CZ		
Marek	Broda	2.A	82	CZ		
Tomáš	Heinzl	4.AT	82	CZ		
Vojtěch	Masopust	4.NT	82	CZ		
Lukáš	Bednář	4.AT	79	CZ	Národnost	Celkem
David	Bahounek	4.NT	79	PL	PL	633
Tomáš	Sekerák	4.AT	73	CZ	CZ	827



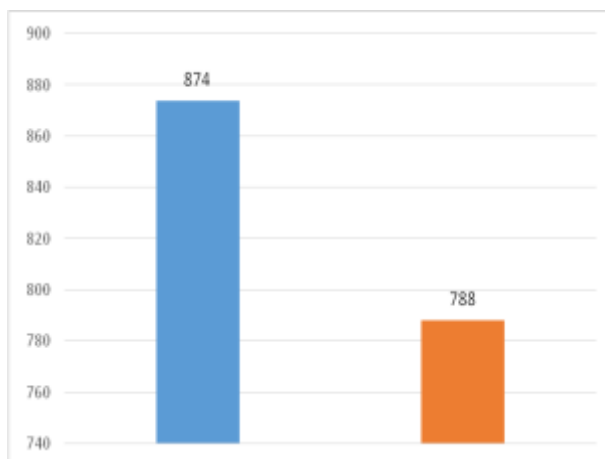
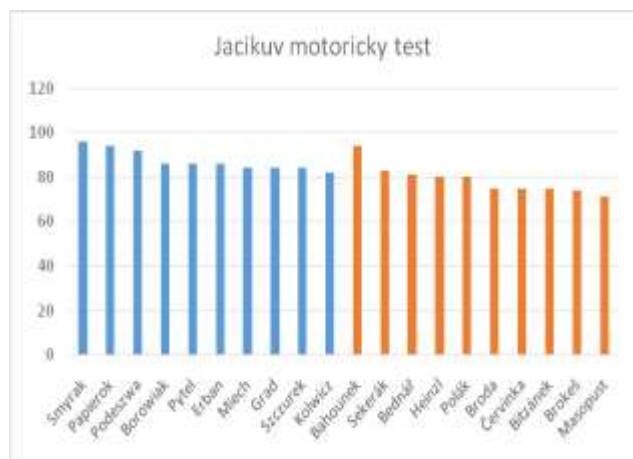
Beep test

Jméno	Příjmení	Třída	Body	Národnost		
Marcin	Michalczyk	2 in	100	PL		
Daniel	Kolwicz	1 tm	98	PL		
Andrzej	Papierok	1 tm	95	PL		
Damian	Bystrykowski	2 ma	91	PL		
Michał	Lisowski	2 mb	90	PL		
Patryk	Zielonka	2 ma	90	PL		
Jarosław	Herman	1 tm	89	PL		
Marcin	Bielawski	2 ma	89	PL		
Adam	Szatkowski	2 ma	86	PL		
Norbert	Miśta	1 tm	86	PL		
Tomáš	Sekerák	4.AT	75	CZ		
Tomáš	Brokeš	4.AT	69	CZ		
Michal	Červinka	4.AT	64	CZ		
Daniel	Bitzánek	1.AT	64	CZ		
David	Bahounek	4.NT	63	CZ		
Tomáš	Heinzl	4.AT	63	CZ		
Richard	Polák	3.AK	63	CZ		
Vojtěch	Masopust	4.NT	63	CZ	Národnost	Celkem
Lukáš	Bednář	4.AT	62	CZ	PL	914
Marek	Broda	2.A	62	CZ	CZ	648



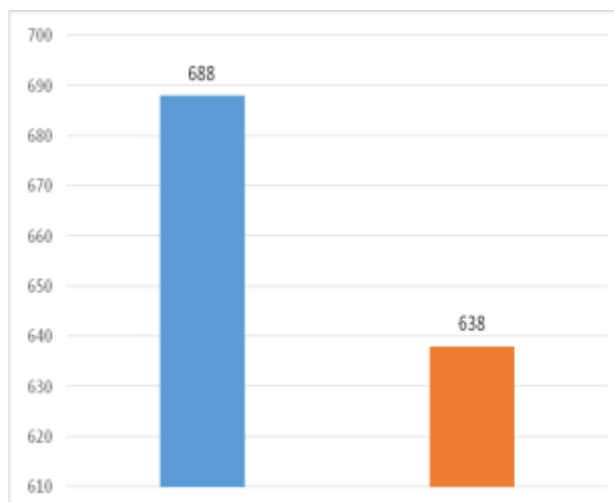
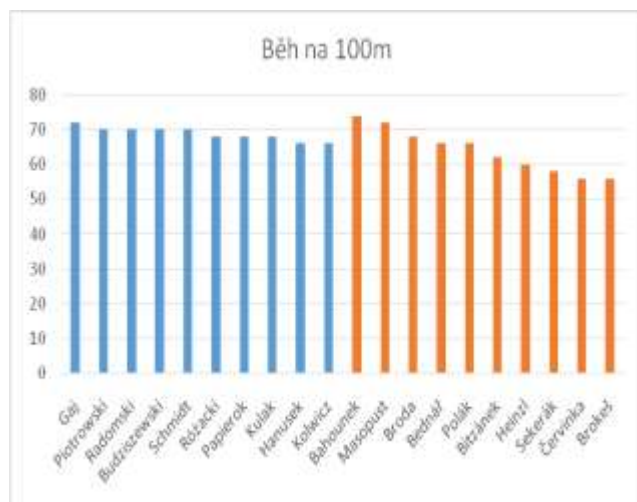
Jacíkův motorický test

Jméno	Příjmení	Třída	Body	Národnost		
Michał	Smyrak	3 tc	96	PL		
Andrzej	Papierok	1 tm	94	PL		
Maciej	Podeszwa	1 an	92	PL		
Filip	Borowiak	1 tm	86	PL		
Maciej	Pytel	3 tb	86	PL		
Stanisław	Erban	3 TB	86	PL		
Łukasz	Miech	3 tc	84	PL		
Robert	Grad	3 tc	84	PL		
Mateusz	Szczurek	1 tm	84	PL		
Daniel	Kolwicz	1 tm	82	PL		
David	Bahounek	2.AK	94	CZ		
Tomáš	Sekerák	2.SPP	83	CZ		
Lukáš	Bednář	1.TT	81	CZ		
Tomáš	Heinzl	2.ATN	80	CZ		
Richard	Polák	2.ATN	80	CZ		
Marek	Broda	2.SPP	75	CZ		
Michal	Červinka	4.AT	75	CZ		
Daniel	Bitzánek	2.ATN	75	CZ	Národnost	Celkem
Tomáš	Brokeš	1.OA	74	CZ	PL	874
Vojtěch	Masopust	2.ATN	71	CZ	CZ	788



Běh na 100m

Jméno	Příjmení	Třída	Body	Národnost		
Aleksander	Gaj	3 tc	72	PL		
Michał	Piotrowski	2B	70	PL		
Michał	Radomski	3 tb	70	PL		
Wojciech	Budziszewski	3 tc	70	PL		
Rafał	Schmidt	3 tb	70	PL		
Maciej	Różacki	3 tc	68	PL		
Andrzej	Papierok	1 tm	68	PL		
Maciej	Kulak	3 tc	68	PL		
Krzysztof	Hanusek	1 tm	66	PL		
Daniel	Kolwicz	1 tm	66	PL		
David	Bahounek	4.NT	74	CZ		
Vojtěch	Masopust	4.NT	72	CZ		
Marek	Broda	2.A	68	CZ		
Lukáš	Bednář	4.AT	66	CZ		
Richard	Polák	3.AK	66	CZ		
Daniel	Bitzánek	1.AT	62	CZ		
Tomáš	Heinzl	4.AT	60	CZ		
Tomáš	Sekerák	4.AT	58	CZ	Národnost	Celkem
Michal	Červinka	4.AT	56	CZ	PL	688
Tomáš	Brokeš	4.AT	56	CZ	CZ	638



Tak jsme testovali...









