



ŠTEZKA SPORTU

.....
Jméno



1) ATLETIKA

A. SPRINT

- Uběhni 60 metrů za 8 vteřin.
- Uběhni 100 metrů za 13 vteřin.

B. VYTRVALOSTNÍ BĚH

Uběhni bez zastavení 1000 metrů.

C. SKOK DO DÁLKY

Skoč alespoň:

- Kluci: 420 cm
- Holky: 390 cm

D. COOPERŮV BĚH

Za 12 minut uběhni alespoň jako průměrný.

Cooperův test (atleti a začátečníci)

Věk	Pohlaví	Velmi dobrý	Dobrý	Průměrný	Špatný	Velmi špatný
13-14	Muži	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	Ženy	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	Muži	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	Ženy	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	Muži	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	Ženy	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
20-29	Muži	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	Ženy	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	Muži	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	Ženy	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	Muži	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	Ženy	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	Muži	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	Ženy	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

2) GYMNASTIKA

E. SESTAVA

V kuse předved' sestavu: stojka, hvězda, dva kotouly vpřed, kotoul vzad, kotoul vzad, do zášvihu a holubička. Hodnotí se plynulost a koordinace pohybů.

F. ŠVIHADLO

Zaskáčeš v kuse:

- 25x skok snožmo, 10x skok po levé noze, 10x skok po pravé noze, 10x „vajíčko“

3) PLAVÁNÍ

G. PRSA

Zvládneš uplavat 100 metrů stylem prsa v kuse.

H. KRAUL

Zvládneš uplavat 50 metrů stylem kraul.

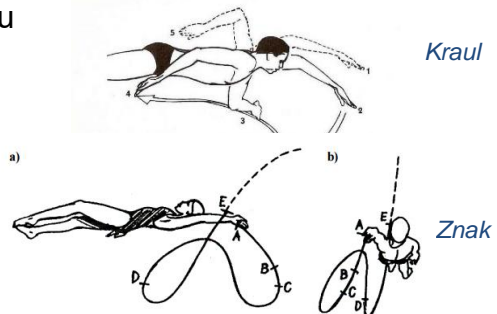
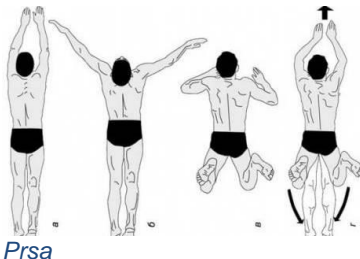
I. ZNAK

Zvládneš uplavat 50 metrů stylem znak.

J. JEDEN NÁDECH

Pokus se doplatvat co nejdál na jeden nádech. K uznání zkoušky budeš muset uplavat alespoň třetinu 25m bazénu.

- Se skokem z můstku
- Bez skoku z můstku



4) VÝLETY

K. VÝLET

K tomuto bodu budeš potřebovat více času. Cílem je, aby sis vyzkoušel různé sporty, které můžeš využít k tvorbě programů. Zjistíš, jak náročné jsou, což ti může pomoci v přípravách. **Poznamenej si kvalitně zážitky ze svého cestování.** Předložíš je u zkoušky, a poté odprezentuješ ostatním Poutníkům.

Ujedeš:

- a) Alespoň 20 km na kole
- b) Alespoň 15 km na koloběžce
- c) Alespoň 10 km na běžkách*
- d) Alespoň 10 km na lyžích se skialpovým vázáním*
- e) Bez pádu sjedeš červenou sjezdovku jiným stylem, než pluh (carving, telemarking...), můžeš jet i na snowboardu
- f) Zúčastníš se Poutnického Top Gearu tak, abys využil s nemotorový pohon
- g) Absolvuješ vysokohorskou túru (či ferratové lezení)
- h) Spluješ řeku na kanoi/kajaku/raftu jako kormidelník

L. SERVIS

Umíš vyměnit duši na zadním kole u jízdního kola. Stačí poslat neseštěřované video, jak kolo vyměňuješ.

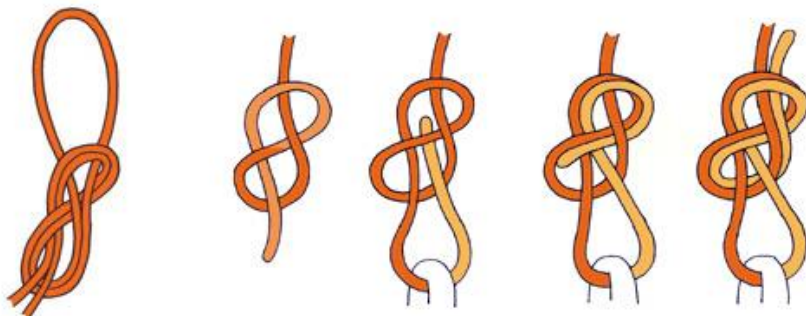
Návod si najdi na internetu, nebo ti to ukáže garant.



5) LEZENÍ

M. OSMIČKA

Umíš uvázat dvojitou osmičku.



N. SEDÁK

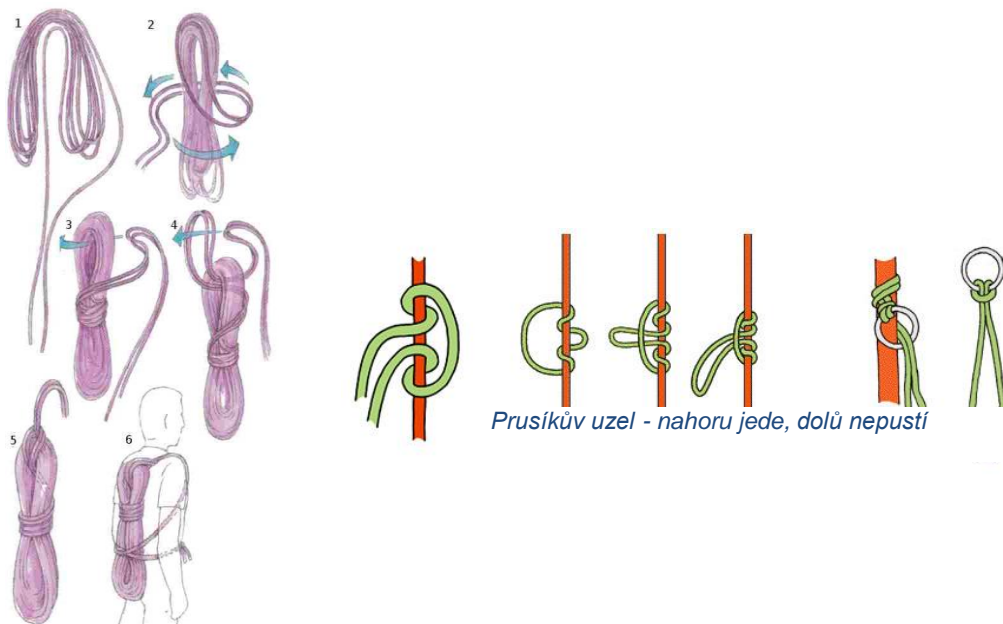
Zvládneš do dvou minut správné navázání do sedáku pomocí dvojité osmičky i pomocí pevného poutka.

O. LEZENÍ

- Zvládneš techniku jištění pomocí osmičky i kyblíku
- Zvládneš vylézt na lezecké stěně kteroukoli cestu až úplně nahoru.
- Zvládneš vylézt skálu jako druholezec
- Zvládneš techniku zajištění se jako prvolezec (u zkoušky je vyžadována praktická ukázka)
- Zvládneš vytvořit štand (místo pro jištění druholezce shora)
- Zvládneš vylézt skálu jako prvolezec
- Zvládneš techniku prusíkování

P. LANO

Umíš dobře smotat lano (panenka, batůžek).



6) POPULÁRNÍ SPORTY

Q. TEST

V testu se objeví otázky z pravidel fotbalu, hokeje, basketbalu, vybíjené, volejbalu, softbalu a frisbee. Dále budeš muset znát známé sportovci z historie sportu. Test musíš zvládnout aspoň na 70 %.

Jména sportovců si nastuduj z her: fotbal, volejbal, hokej, běžkování, sjezd na lyžích, basketbal, atletika, tenis, jezdeckví, vodáctví a ze sportovního lezení.

7) POSILOVÁNÍ

R. CVIČENÍ

Zvládni v jednom kuse:

	HOLKY	KLUCI	SPLNĚNÍ
KLIKY	20	30	
DŘEPY	40	50	
ANGLIČÁKY	20	30	
SKLAPOVAČKY	30	40	

8) TEORIE LYŽOVÁNÍ

S. OTÁZKY Z LYŽOVÁNÍ/BĚŽKOVÁNÍ

- Uveď, podle čeho, bys pro sebe pořídil lyže a hůlky.
- V případě nouze víš, kde sehnat číslo na horskou službu. Uvedeš důvod, proč ji zavoláš raději, než 155.
- U běžek (klasický styl) víš, kde se nachází mazací komora a jak ji zjistíš. Víš základní rozdělení stoupacích vosků.

9) TURNAJE

T. ORGANIZACE TURNAJE

- a) Znáš systémy rozdělování pořadí při zápasech *pavouk* a *všichni proti všem*. Uvedeš příklady, kdy co použiješ.
- b) Uspořádáš pro ostatní turnaj v nějaké hře, aby nedocházelo ke zmatkům a časovým prodlevám.

- Týmová hra
- Jednotlivci proti sobě

10) ORIENTAČNÍ BĚH

U. ORIENTAČNÍ BĚH

Zaběhni jeden orientační běh, ze kterého přines mapu a procvakanou kartičku. Tady je docela pěkná stránka kde se dá na takový závod lehce přihlásit:
outdoor.vse.cz/orientaky

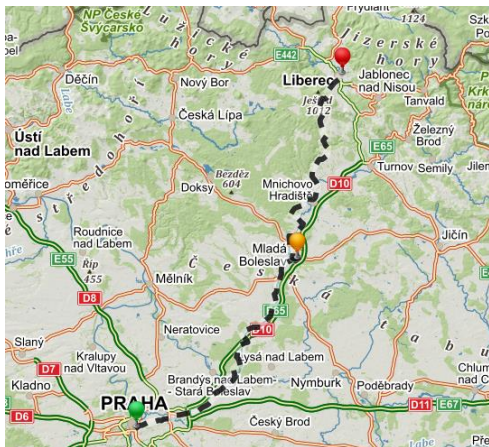
Buzolu ti půjčíme, pokud je orientační běh v pozdějších hodinách je dobré si vzít baterku.

11) CESTOVÁNÍ

V. MAPY

Znáš pokročilé funkce e-map. Plánování cesty po cyklostezkách a turistických značeních, víš jak zobrazit fotky místa a studánky v okolí.

Vše předvedeš zkoušejícímu. Ten ti zadá například úkol: jdi na web s mapami, který používáš a vyhledej i trasu z Prahy do Liberce s využitím cyklotras. V Mladé Boleslavi kolo necháš u babičky na adrese Žižkova 42 a dále budeš pokračovat pěšky po turistických trasách.



W. ZAHRANIČNÍ CESTY

- Dokážeš naplánovat zahraniční cestu tak, aby tě vyšla finančně co nejlépe a zároveň aby nebyla nebezpečná (únava za volantem, dlouhá cesta bez zdrojů pitné vody...)
- Tuto cestu realizuješ a zdokumentuješ

označení	datum	podpis
A.		
B.		
C.		
D.		
E.		
F.		
G.		
H.		
I.		
J.		
K.		
L.		
M.		
N.		
O.		
P.		
Q.		
R.		
S.		
T.		
U.		
V.		
W.		



Vydána jakožto 30. publikace TON - Tajného oddílového nakladatelství

Autor: Chumba, Opičák, Mates

2016

Kontakt na oddíl:

Libuše (Bláťa) Latrová, telefon: 728 312 480

mail: oddilpoutnici@gmail.com

Oddílové stránky: poutnici.desitka.cz/

Facebook: facebook.com/oddil.poutnici/

YouTube: youtube.com/oddilpoutnici

Aktivty oddílu Poutníci podporují Mladí ochránci přírody z prostředků MŠMT a MHMP. Více o naší organizaci se dozvíte na tulaci.eu a na www.emop.cz