SOKOLSKÁ ŽUPA PLUKOVNÍKA ŠVECE

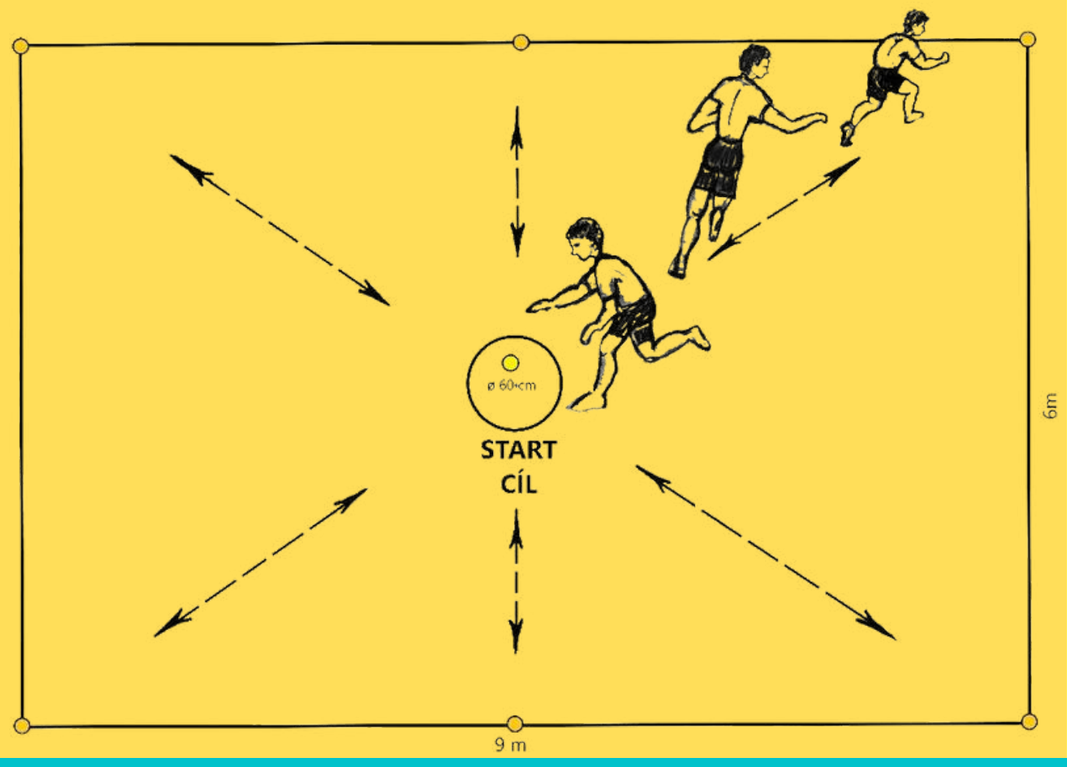
SOKOLSKÝ ODZNAK ZDATNOSTI

ŽUPNÍ PŘEBOR

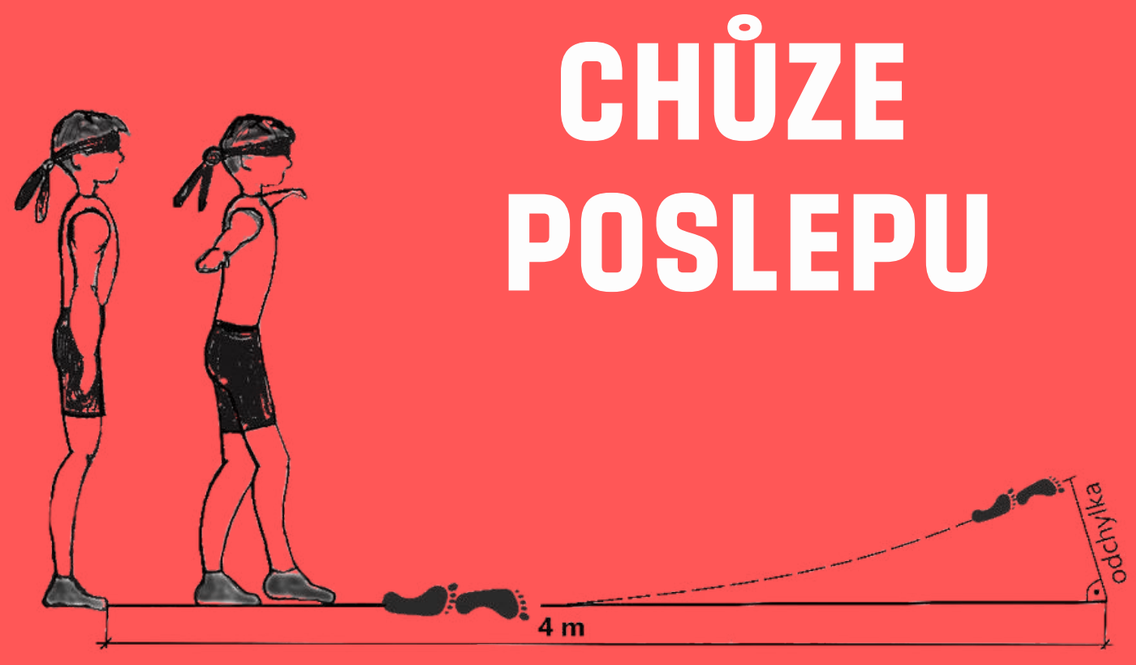
MORAVSKÉ BUDĚJOVICE

17. LEDNA 2026

PAVOUČÍ TEST

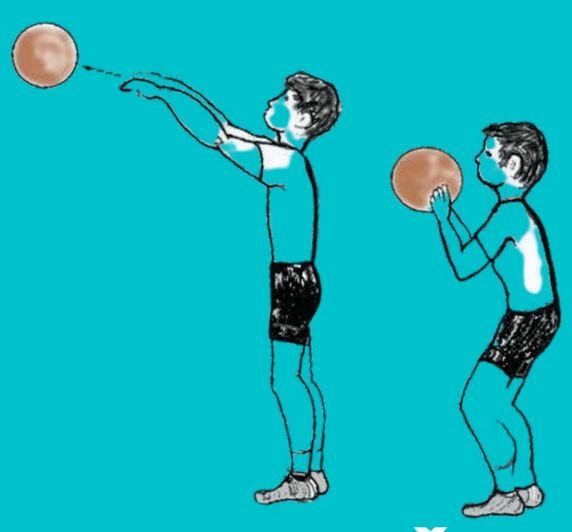


CHŮZE POSLEPU



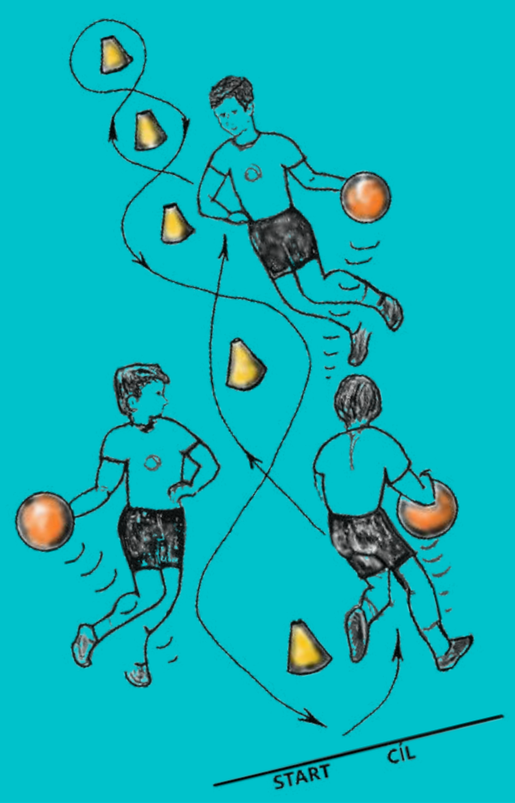
DRIBLINK S MÍČEM

KAT. III. A IV.

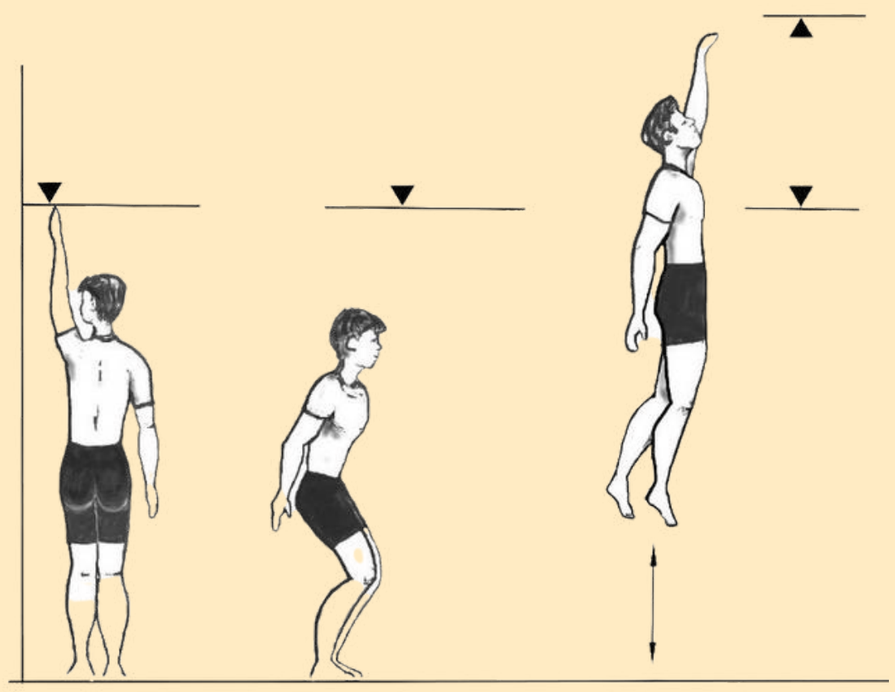


HODY O ZEĎ

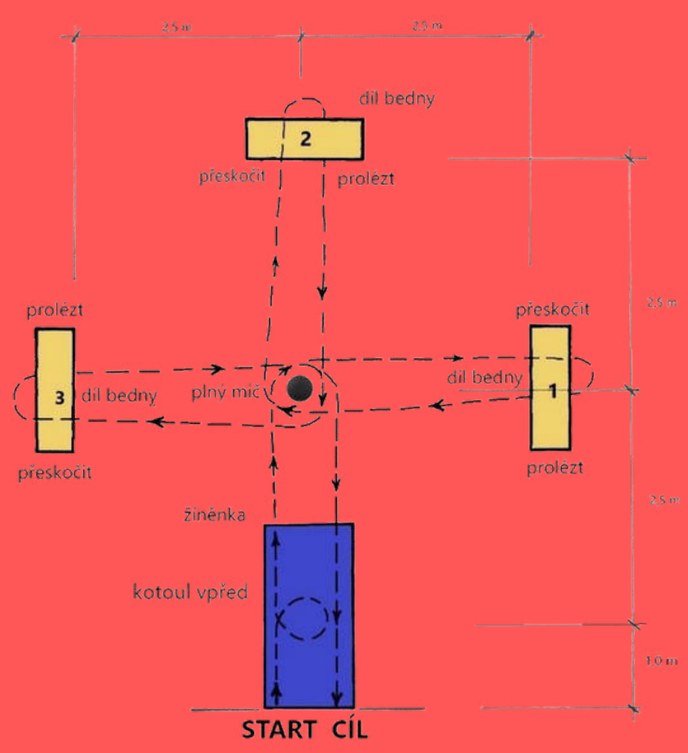
KAT. I. A II.



VÝSKOK DOSAŽNÝ



BUMERANGOVÝ BĚH

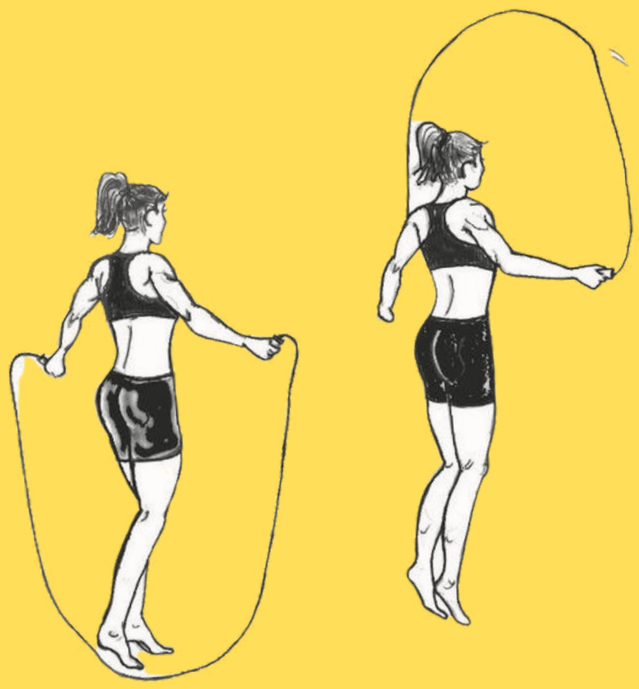


SKOKY PŘES ŠVIHADLO

KAT. II.-IV.

A GUMU

KAT. I.



https://zupaplksvece.cz/

SOKOLSKÁ ŽUPA PLUKOVNÍKA ŠVECE

PROPOZICE

SOKOLSKÝ ODZNAK ZDATNOSTI - ŽUPNÍ PŘEBOR

POŘADATEL
Sokolská župa plukovníka Švece

DATUM
SOBOTA 17. ledna 2026

MÍSTO KONÁNÍ
Moravské Budějovice – sokolovna

PŘIHLÁŠKY
Do 9. ledna 2026 na **PŘEDEPSANÉM FORMULÁŘI ve formátu xls.** na adresu zupalksvece@seznam.cz. Formulář přihlášky byl rozeslaný na sokolské jednoty a je ke stažení na webu župy

PODMÍNKY
- Vysílající jednota odevzdá při prezenci samostatný list se soupiskou všech svých závodníků podle kategorií (na soupisce je povinné čestné prohlášení statutárního zástupce sokolské jednoty o zaplacení členských příspěvků na rok 2025, případně 2026)
- **Startovné činí 100 Kč na každého sokolského závodníka**
- Za zdravotní stav závodníků odpovídá vysílající jednota. Sokolští závodníci jsou pojištěni v rámci ČOS
- Závodí se podle pravidel tohoto rozpisu a SOKOLSKÉHO ODZNAKU ZDATNOSTI (projekt OV ČOS)
- Pro vlastní závod lze použít jakýkoliv vhodný sportovní úbor - **je doporučené označení sokolskou symbolikou**
- **Přebor je určen pouze členům České obce sokolské**

KATEGORIE:

Mladší žáci a žákyně I.	2017-2019
Mladší žáci a žákyně II.	2015-2016
Starší žáci a žákyně III.	2013-2014
Starší žáci a žákyně IV.	2011-2012

ČASOVÝ ROZVRH

8.30-9.00	prezence
8.50-9.00	porada rozhodčích a vedoucích výprav
9.15	předpokládané zahájení
14.00	předpokládané ukončení

CENY
První tři z každé kategorie obdrží diplom a medaili.

TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ

Ředitel závodu:	Věra Špačková
Hlavní rozhodčí:	Oleg Šalbaba
Zdravotník:	Oleg Šalbaba

Občerstvení možno zakoupit na místě.

Věra Špačková, v. r.
náčelnice župy

Oleg Šalbaba, v. r.
náčelník župy

TEST 1
BUMERANGOVÝ BĚH

Hodnotí:
Běžeckou rychlost se schopností rychlých změn, ale i koordinaci.

Pomůcky:
Rovný terén, tři díly švédské bedny, plný míč, žíněnka, stopky, pásmo (metr) pro vyznačení vzdáleností dle nákresu.

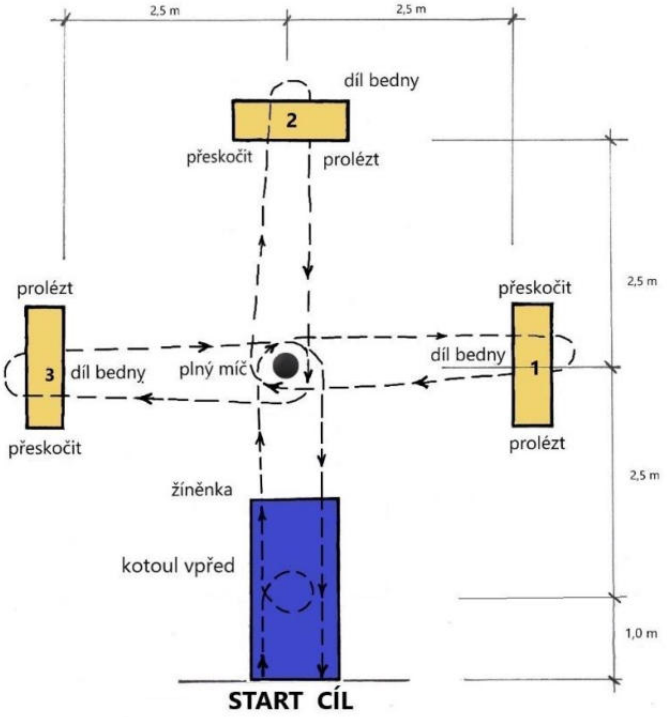
Provedení:
Základní postavení: polovysoká startovací poloha. Od startovní a zároveň cílové čáry vybíháme k žíněnce, kde provedeme kotoul vpřed, obíháme plný míč a běžíme k dílu č. 1 švédské bedny, který přeskočíme a zpět prolezeme, opět oběhneme plný míč a takto zvládáme i díly č. 2, č. 3 a po oběhnutí míče běžíme do cíle. Během celého testu máme míč po pravé straně (viz. obr. č. 1).

Výška překážek:	mladší žactvo	starší žactvo
1.	46 cm	50 cm
2.	50 cm	54 cm
3.	54 cm	58 cm

Hodnocení:
Měříme na stopkách s přesností na 0,1 s.
Orientační časy: nejlepší výkony u 10–12 letých chlapců 13,4 s a u děvčat 15 s.

Poznámky:
- Běží vždy jeden cvičenec/sportovec a měří jeden rozhodčí.
- Podle podmínek (hřiště, louka apod.) je možno díly švédské bedny nahradit jinými překážkami s odpovídajícími rozměry, plný míč kužílkem nebo jakýmkoliv jiným předmětem, žíněnku karimatkami, dekou atd. Podstatné je dodržení výšky překážek a vzdáleností mezi nimi.

obr. č. 1



TEST 2

SKOKY PŘES ŠVIHADLO – KATEGORIE II., III., IV.
SKOKY PŘES NATAŽENOU GUMU – KATEGORIE I.

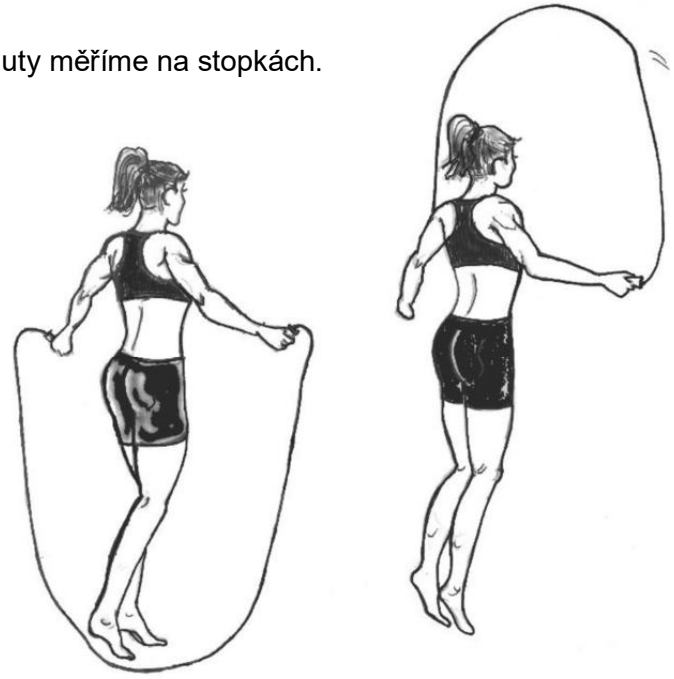
Hodnotí:
Vytrvalost a nervosvalovou koordinaci.

Pomůcky:
Švihadlo – doporučený typ: textilní, bez rukojetí, průměru 8–10 mm, stopky.

Provedení:
Na vymezeném prostoru skáčeme na místě snožmo nebo střídnonož po dobu jedné minuty (viz. obr. č. 2).

Hodnocení:
Dle počtu přeskoků. Čas jedné minuty měříme na stopkách.

obr. č. 2



Poznámky:

- Skáče vždy jeden cvičenec/sportovec a měří a počítá jeden rozhodčí.
- Jak správně nastavit délku švihadla?
  Existuje několik způsobů. Vždy záleží na vyspělosti cvičence a úrovni jeho dovedností. Tímto postupem zvolíme délku, která vyhovuje skákání snožmo a střídání nohou.

První způsob nastavení délky:
Délku nastavíme tak, že se na střed švihadla postavíme jednou nohou a konce švihadla nám dosahují do úrovně ramen. U pokročilejších do úrovně podpaží (viz. obrázek).

Druhý způsob nastavení délky:
Vhodnou délku nastavíme tak, že se postavíme snožmo na střed švihadla, poté uchopíme oba konce a vytáhneme je přímo vzhůru. Konce by měly dosahovat do podpaží (viz. obrázek).

- Orientačně můžeme délku švihadla určit i podle tělesné výšky:

výška do	150 cm	– 210 cm
výška	160–170 cm	– 250 cm
výška	180–190 cm	– 275 cm

TEST 3
VÝSKOK DOSAŽNÝ

Hodnotí:
Výbušnou – explozívní sílu dolních končetin.

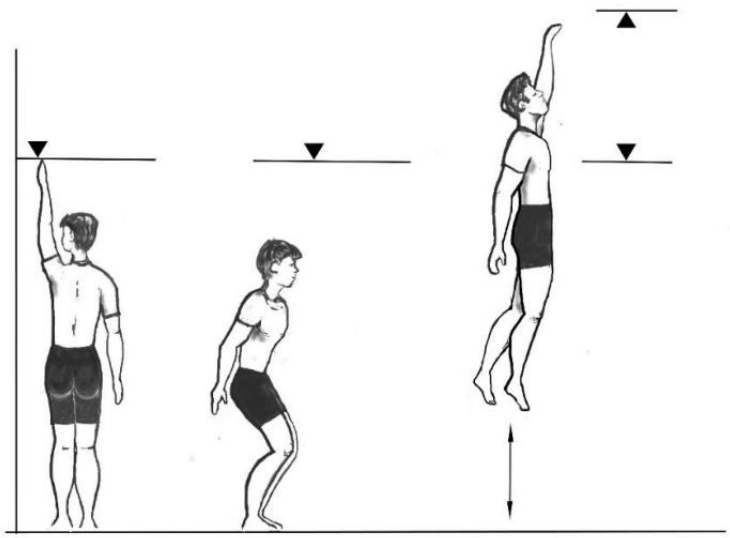
Pomůcky:
Stěna, na které je potřeba připravit nebo vyznačit délkovou míru v centimetrech.

Provedení:
Cvičenec/sportovec si stoupne pravým bokem ke stěně, leváci případně levým bokem a to tak blízko stěny, aby se jí lehce ramenem dotýkal. Vzpažením vyznačí místo kam až, při paži plně vytažené z ramene a při stoji na plných chodidlech, dosáhne. Následně se postaví zhruba 15 cm od stěny a z mírného podřepu se zapažením se odrazí snožmo, se současným švihem paží vzhůru do vzpažení a dotykem pravé (levé) ruky vyznačí místo, kam nejvýše při výskoku dosáhne.

Hodnocení:
Stanovíme rozdíl v centimetrech mezi výší dotyku ve stoji a dotyku při výskoku. Hodnotíme nejlepší ze tří pokusů.

Poznámky:
- Cvičí vždy jeden cvičenec/sportovec a měří jeden rozhodčí.

obr. č. 3



TEST 5
CHŮZE POSLEPU

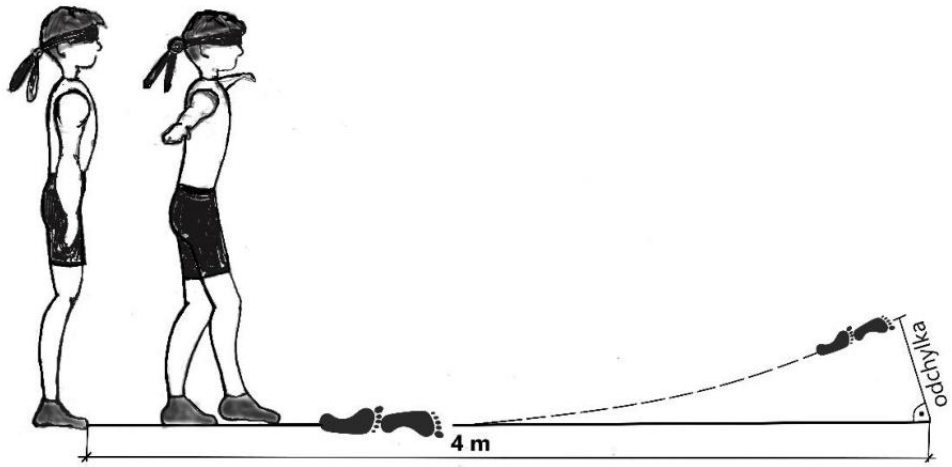
Hodnotí:
Dynamickou rovnováhu a prostorovou orientaci.

Pomůcky:
Rovná plocha, přímá linie (lajna, čára) dlouhá 4 m, metr ke zjišťování odchylky od směru, šátek.

Provedení:
Cvičenec/sportovec má přejít se zavřenýma (zavázanýma) očima čáru dlouhou 4 m. Jde tak, že klade jedno chodidlo těsně před druhé, jako by šel po laně. Kolem by mělo být ticho! Po ujití 4m vzdálenosti jej rozhodčí (cvičitel/trenér) zastaví a změří velikost odchylky od čáry. Měří se kolmice od nakreslené čáry.

Hodnocení:
Dosud nejsou vytvořené žádné normy a bude nutné naměřit hodnoty pro všechny žákovské kategorie.

obr. č. 6



Poznámky:
- Cvičí vždy jeden cvičenec/sportovec a hodnotí jeden rozhodčí.

TEST 6
PAVOUČÍ TEST (SPIDER TEST)

Hodnotí:
Běžeckou rychlost a prostorově orientační schopnosti.

Pomůcky:
Rovný terén, ideálně volejbalové hřiště s vyznačenými čárami (zadní část 9×6 m), stopky, 6 ks tenisových míčků (drátěnky), 1 ks obruč (kruh) průměr 60 cm.

Provedení:
Základní postavení: Polovysoká startovní poloha uprostřed obruče položené na středu vyznačeného hřiště. Na startovní signál vybíháme a postupně sbíráme míčky a s každým jednotlivě se vracíme a postupně je pokládáme do kruhu vyznačeném obručí. Čas zastavujeme po položení posledního (šestého) míčku.

Hodnocení:
Měříme na stopkách s přesností na 0,1 s.
Tabulka výkonů – (časy nutné ověřit!)

žáci

Výkon	Do 12 let	13–14 let	15–16 let
slabší	19,1 a >	18,2 a >	16,9 a>
průměrný	18,1–19,0	1,72–18,1	16,5–16,6
dobrý	17,6–18,0	16,8–17,1	15,8–16,1
vynikající	17,1–17,5	16,3–16,7	15,1–15,5

žákyně

Výkon	Do 12 let	13–14 let	15–16 let
slabší	20,0 a >	18,9 a >	18,2 a >
průměrný	18,8–19,9	17,9–18,8	16,4–16,8
dobrý	18,1–18,7	17,3–17,8	15,7–16,3
vynikající	17,3–18,0	16,8–17,2	15,1–15,6

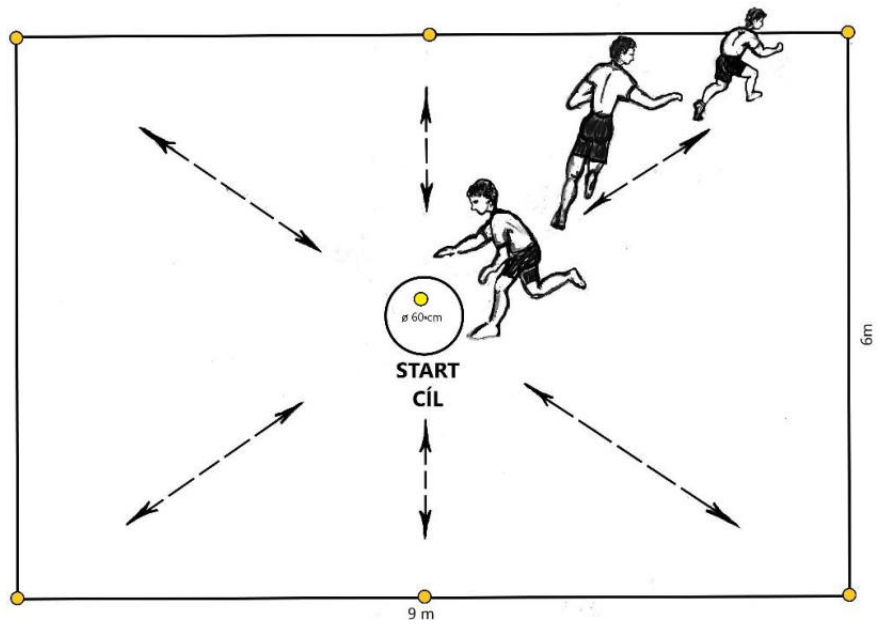
Podmínky:
Doprostřed obdélníku 9×6 m (zadní část volejbalového hřiště) umístíme obruč a na čáry (lajny) rozmístíme šest tenisových míčků takto:

1. 4 ks na vrcholy obdélníku.
2. 2 ks na prostředek útočné a koncové čáry (viz. obr. č. 7).

Poznámky:

- V případě, že nemáte k dispozici hřiště na volejbal, je možné si vyznačit na rovné ploše, obdélník 9×6 m.
- Pořadí míčků si cvičenec/sportovec volí libovolně.
- Namísto tenisových míčků lze použít drátěnky.

obr. č. 7



TEST 7
HÁZENÍ O ZEĎ, DRIBLINK S MÍČEM

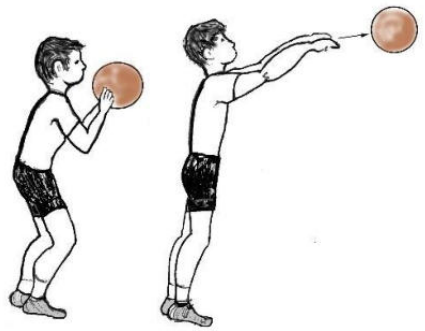
Hodnotí:
Míčové dovednosti.

Pomůcky:
Pro kat. I. a II. míč (volejbalový, lehký gumový apod.), vhodná zeď, stopky.
Pro kat. III. a IV. basketbalový míč, stopky, pět kuželů, 10 m rovný a pevný terén (vzdálenost mezi kuželi 2 m).

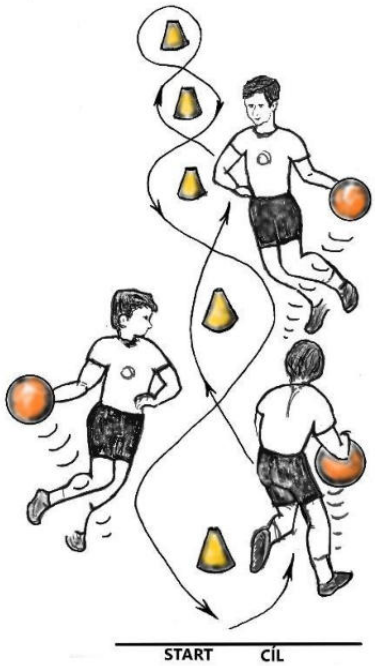
Provedení:
I. a II. kategorie
Cvičenec/sportovec stojí 1,5 metru od stěny na základní čáře, nahodí si míč na zeď a postupně chytá a hází míč o stěnu. Pokud mu míč spadne na zem, může pokračovat až po opětovném nahození míče ze základní čáry až do vypršení časového limitu 30 sec. (obr. č. 8).
III. a IV. kategorie
Cvičenec/sportovec vybíhá od startovní čáry a slalomem dribluje s míčem mezi jednotlivými kuželi. Po oběhnutí posledního kuželu se stejným způsobem vrací zpět. K driblování smí používat pouze jednu ruku, ruce smí střídat, nesmí však driblink přerušovat, tzn. driblovat současně oběma rukama (obr. č. 9).

Hodnocení:
Pro kat. I. a II. – Limit 30 sekund. Za každý úder o zeď 1 bod.
Pro kat. III. a IV. – Výkon měříme na stopkách s přesností 0,1 s. Pořadí se stanoví podle času – starší žactvo, nebo dosažených bodů – mladší žactvo.

Mladší žactvo
obr. č. 8



Starší žactvo
obr. č. 9



Poznámky:
- Provádí vždy jeden cvičenec/sportovec a hodnotí jeden rozhodčí.