

Fitness Camp 2016

Seznam plavců:				Hluboký předklon	body	Angličáky 20x	body	Kliky - max.	body	Leh-sed 2min.	body	Člunkový běh 4x10m	body	Cooper - 12min běh	body	Plavání 100K	body	Skok z místa	body	Celkem bodů	zdatnost
1.	Hájek	Michal	2003	4	10	34	20	40	20		20	10,2	16	3050m	20	01:10,0	20	238	19	145	1
2.	Hingar	Lukáš	2003	4	10	40	15	21	11		20	12,1	10	1905m	1	01:17,3	20	185	4	91	2
3.	Konšelová	Tereza	2002	10	12	36	20	40	20		20	10,6	17	2480m	20	01:10,4	20	209	18	147	1
4.	Konšelová	Bára	2000	11	10	35	20	34	17		20	10,4	17	2755m	20	01:10,2	20	208	16	140	1
5.	Kopecká	Lucie	2002	16	18	45	17	25	13		20	11,5	14	2195m	14	01:35,8	20	183	12	128	1
6.	Kubát	Matyáš	2005	9	14	39	20	19	19		20	11,2	15	2515m	16	01:23,6	20	182	14	138	1
7.	Nebáznivá	Natalie	2006	1	4	45	14	32	20		20	12,1	14	2170m	15	01:41,6	20	148	8	115	2
8.	Nebáznivá	Nadia	2006	-2	0	41	20	22	13		20	12,2	14	1910m	10	01:41,6	20	143	7	104	2
9.	Podroužková	Sabina	2002	13	15	44	20	30	16		20	11,5	14	2470m	20	01:23,2	20	190	14	139	1
10.	Pergel	Vojtěch	2004	5	10	36	20	27	14		20	11,1	13	2760m	18	01:23,6	20	200	13	128	1
11.	Rašková	Eliška	2001	15	14	35	20	70	20		20	11,5	13	2250m	13	01:16,8	20	180	11	131	1
12.	Tuček	Antonín	2007	8	14	44	20	30	19		20	12,4	14	2020m	10	01:56,8	20	149	10	127	1
13.	Vejtruba	Matyáš	2005	4	11	43	12	16	11		20	12,2	12	2250m	11	01:24,1	20	172	12	109	2
14.	Vejtruba	Jakub	2002	0	5	41	12	26	14		20	10,7	15	N.	0	01:12,3	20	211	15	101	2

DOVALIL J., CHOUTKOVÁ B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*, 1988

Hodnocení:

1. **výborná zdatnost - 121 a více bodů**
2. **dobrá zdatnost - 91-120 bodů**
3. **průměrná zdatnost - 70-90 bodů**
4. **slabší zdatnost - 40-69 bodů**



fitness
camp 2016