




**ZADÁNÍ**  
soutěže  
**MRSKEJ SEBOU!**  
(všechny kategorie)  
Tuchoměřice jaro 2021




(ZDE NAJDEŠ MÍSTO KONÁNÍ DISCIPLÍNY A CO JE TVÝM ÚKOLEM)

<b>0. ZAHŘÁTÍ</b>	Doma (na Vaší zahradě, na terase, nebo doma u otevřeného okna)
MRŇATA (2-4) DROBCI (5-6)	1. oběhni domeček nebo dělej poskoky na místě, 2. protáhni se vzpažením a postojem na špičkách, co nejvíce vzhůru 3. rozkroč se a předklonem úplně uvolni a „vymáchej ruce“ i hlavu 4. dej ruce v bok a zakruť boky 5x na každou stranu 5. protáhni si nohy
HOLKY a KLUCI (7-10) SLEČNY a HOŠI (11-15) DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60) BABI a DĚDA (60+)	1. zaklusej si 1 minutu okolo domu nebo poskoky na místě, 2. protáhni se vzpažením a postojem na špičkách, co nejvíce vzhůru 3. rozkroč se a předklonem úplně uvolni a „vymáchej ruce“ i hlavu 4. dej ruce v bok a zakruť boky 5x na každou stranu 5. protáhni si nohy


**1. ŽABÁCI**

	Kde: rovný úsek chodníčku podél zdi v délce 10 m propojující ulici Ve Zběrušce a V zátiší (mapa: Start)
MRŇATA (2-4) DROBCI (5-6) HOLKY a KLUCI (7-10) SLEČNY a HOŠI (11-15) DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)	úspěšné přeskákání vzdálenosti žabičkami jakkoliv dřepni si na zem do pozice žáby, přeskákej vzdálenost 10 m co nejdelšími žabáků a spočítej, kolik žabáků jsi skočil od startu do cíle. Pozor, nejde o rychlost, ale o délku skoku. Čím méně žabáků potřebuješ, tím lepší výkon.
BABI a DĚDA (60+)	přeskákej vzdálenost 10 m podél zdi co nejdelšími skoky (nemusí být žabáků...) a spočítej, kolik skoků jsi skočil od startu do cíle. Pozor, nejde o rychlost, ale o délku skoku. Čím méně skoků potřebuješ, tím lepší výkon.


## 2. SCHODY

	Kde: schody z ulice K poště ke Klášteru
MRŇATA (2-4)	zkus s jistěním doprovodu vyskakat jakkoliv (snožmo, po jedné) <u>5 schodů</u> nahoru
DROBCI (5-6)	zkus s jistěním doprovodu vyskakat jakkoliv (snožmo, po jedné) <u>7 schodů</u> nahoru
HOLKY a KLUCI (7-10)	vyskákej <u>bez odpočinku</u> <u>snožmo 9 schodů</u> , máš více pokusů
SLEČNY a HOŠI (11-15)	vyskákej <u>bez odpočinku</u> : - 9 schodů snožmo - 3 schody po jedné noze - 3 schody po druhé noze máš více pokusů
DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)	vyskákej <u>bez odpočinku</u> : - 9 schodů snožmo - 3 schody po jedné noze - 3 schody po druhé noze - 6 schodů snožmo máš více pokusů
BABI a DĚDA (60+)	vyjdi svižným tempem co nejvíce schodů bez zastavení


## 3. SLALOM

	Co: oběhni co nejrychleji se svým doprovodem slalomem <u>tam a zpět</u> sedm silničních prahů podél školkového plotu
MRŇATA (2-4) DROBCI (5-6)	oběhni co nejrychleji se svým doprovodem slalomem <u>tam a zpět</u> sedm silničních prahů podél školkového plotu
HOLKY a KLUCI (7-10) SLEČNY a HOŠI (11-15) DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)	potřebuješ STOPKY a změř si čas oběhni co nejrychleji slalomem <u>tam a zpět</u> sedm silničních prahů podél školkového plotu
BABI a DĚDA (60+)	potřebuješ STOPKY a změř si čas: oběhni/obejdi co nejrychleji slalomem <u>tam a zpět</u> sedm silničních prahů podél školkového plotu

#### 4. KLADINA


	<p>Kde: dřevěný lomený prvek v parčíku V Rákosí u zadního plotu MŠ</p>
<p>MRŇATA (2-4)</p>	<p>zkus vylézt sám, případně s dopomocí na začátek kladiny a bez spadnutí s jistěním doprovodu přejdi na druhý konec, seskoč, máš více pokusů</p>
<p>DROBCI (5-6)</p>	<p>vylez na začátek kladiny a bez spadnutí přejdi na druhý konec s <u>obratem a chůzí zpět</u> na začátek, seskoč, máš více pokusů</p>
<p>HOLKY a KLUCI (7-10)</p>	<p>vylez na začátek kladiny a bez spadnutí přejdi na druhý konec, <u>zpět dojde pozadu</u>, máš více pokusů</p>
<p>SLEČNY a HOŠI (11-15)</p>	<p>vylez na začátek kladiny a bez spadnutí přejdi na druhý konec, <u>zpět dojde pozadu</u>, máš více pokusů</p>
<p>DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)</p>	<p>potřebuješ STOPKY 1. stoupi si na začátek kladiny a bez spadnutí přejdi na druhý konec a zpět dojde pozadu, 2. stoupi si bokem ke kladině, opři se o kladinu pevně rukama v předklonu a v časovém limitu 30s udělej co nejvíce přeskoků kladiny snožmo s opíráním o ruce na kladině</p>
<p>BABI a DĚDA (60+)</p>	<p>sedni si bokem na kladinu, opři se pažemi o kladinu a zvedni natažené dolní končetiny do výšky kladiny: nyní počítej v duchu vteřiny, jak dlouho nohy udržíš, nezapomeň držet rovná záda a pevné břicho</p>

#### 5. ROVINKA aneb krátký rychlý sprint


	<p>Kde: chodník pro pěší podél potoka od ulice U Hřiště k lávce, start: roh drátěného plotu (stojíš zády k silnici)</p>
<p>MRŇATA (2-4)</p>	<p>cíl: 1. kanál v chodníku směrem k lávce pro pěší (50 m) Co: rychle vystartuj a sám nebo s doprovodem běž co nejrychleji na plný výkon</p>
<p>DROBCI (5-6)</p>	<p>potřebuješ STOPKY, změř si čas cíl: 1. kanál v chodníku směrem k lávce pro pěší (50 m) Co: rychle vystartuj, nešetři se a běž co nejrychleji na plný výkon</p>
<p>HOLKY a KLUCI (7-10)</p>	<p>potřebuješ STOPKY, změř si čas</p>

SLEČNY a HOŠI (11-15) DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)	cíl: 2. kanál v chodníku směrem k lávce pro pěší (100 m) Co: rychle vystartuj, nešetři se a běž co nejrychleji na plný výkon
BABI a DĚDA (60+)	potřebuješ STOPKY, změř si čas cíl: 1. kanál v chodníku směrem k lávce pro pěší (50 m) rychle vystartuj, nešetři se a běž/jdi co nejrychleji na plný výkon


## 6. KOPEČEK

	<p>Kde: silnice do kopce na křižovatce Na Výsluní a Za Kostelem</p> <p>start: pod kopečkem křižovatky ulic, z podlouhlého odvodňovacího kanálu, výběh do kopce směr ulice Na Výsluní</p> <p>cíl: kulatý kanál (vzdálenost 75m/převýšení 11m)</p>
MRŇATA (2-4)	vyběhni sám nebo s doprovodem co nejrychleji nahoru do kopce
DROBCI (5-6) HOLKY a KLUCI (7-10) SLEČNY a HOŠI (11-15) DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)	potřebuješ STOPKY, změř si čas Co: výběhni co nejrychleji nahoru do kopce
BABI a DĚDA (60+)	potřebuješ STOPKY, změř si čas Co: výběhni, nebo co nejrychleji vyjdi nahoru do kopce


## 7. HOD

	<p>Kde: Velký smrk v „Dýňovišti“ – zelené prostranství u potoka a lávky pro pěší na konci ulice Nad Lávkou</p> <p>Co: posbírej si 5 větších šišek a na udanou vzdálenost zkus trefit cíl – velký smrk, máš více možností – pokaždé počítej výsledek z pěti hodů</p>
MRŇATA (2-4)	ze vzdálenosti cca 2 m
DROBCI (5-6)	ze vzdálenosti cca 3 m
HOLKY a KLUCI (7-10)	ze vzdálenosti cca 4 m
SLEČNY a HOŠI (11-15)	ze vzdálenosti cca 5 m
DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)	ze vzdálenosti cca 6 m
BABI a DĚDA (60+)	ze vzdálenosti cca 5 m


## 8. SKOK Z MÍSTA

	Kde: chodník na začátku ulice před plotem domu Polní č.p. 478 s modrými plaňkami
MRŇATA (2-4) DROBCI (5-6) HOLKY a KLUCI (7-10) SLEČNY a HOŠI (11-15) DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60) BABI a DĚDA (60+)	stoupni si snožmo špičkami v rovině s se začátkem plotového pole, pořádně rozhoupej své tělo a skokem snožmo doskoč co nejdále, k změření vzdálenosti skoku spočítej počet plotových planěk od místa doskoku zpět k místu odrazu

## 9. ŠPLHÁNÍ a PEVNÉ PAŽE

	Kde: lanová šplhací pyramida u fotbalového hřiště TJ SOKOL Tuchoměřice
MRŇATA (2-4)	zkus, jak vysoko dokážeš vyšplhat sám a vrátit se zpět na zem
DROBCI (5-6)	zkus, jak vysoko dokážeš vyšplhat sám a vrátit se zpět na zem
HOLKY a KLUCI (7-10) SLEČNY a HOŠI (11-15)	potřebuješ STOPKY, změř si čas co nejrychleji vyšplhej na vrchol pyramidy s dotekem červeného vrcholu a zpět na zem
DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60) BABI a DĚDA (60+)	najdi si čisté a suché místo v okolí prolézačky, zkus co nejdéle vydržet v kliku s pevnými nataženými pažemi, pevným břichem a rovnými zády (pozice prkna), v duchu počítej svou výdrž v sekundách

## 10. VYTRVALOST

	<p>Kde: fotbalové hřiště TJ SOKOL Tuchoměřice, vnější obvod fotbalového hřiště 340 m (prosím, neběhejte po hřišti, ale zvenku hrazení)</p>
MRŇATA (2-4)	vyběhni poklusem a bez zastavování či chůze zkus uběhnout co největší vzdálenost
DROBCI (5-6)	vyběhni poklusem a bez zastavování či chůze zkus uběhnout co největší vzdálenost
HOLKY a KLUCI (7-10) SLEČNY a HOŠI (11-15) DÁMY a PÁNOVÉ (16-25) MÁMY a TÁTOVÉ (26-60)	potřebuješ STOPKY, změř si čas vyběhni poklusem a zkus bez zastavování či chůze uběhnout celý okruh
BABI a DĚDA (60+)	potřebuješ STOPKY, změř si čas poklusem nebo rychlou chůzí zkus zdolat celý okruh

Zde ještě přehledná mapa celé trasy:

