DOVEDNOSTNÍ DISCIPLÍNY

Červená Tour družstev • popis pro pořadatele a rozhodčí

Disciplíny absolvují **všichni hráči** družstva, každý sám za sebe. Stanoviště obsluhuje vždy 1 rozhodčí/trenér s **jednotným zápisem** do formuláře. Doporučené pořadí: stanoviště rotují, družstvo prochází všechna čtyři.

1 PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO – 1 MINUTA

Zaměření	Test rychlostní vytrvalosti a koordinace.
Provedení	Dítě skáče přes švihadlo (snožmo nebo střídavě) po dobu **60 sekund**. Po zakopnutí pokračuje, čas běží dál.
Měří se	**počet platných přeskoků** za 60 s (švihadlo projde pod oběma nohama).
Pokusy	1 pokus.
Pomůcky	švihadla vhodné délky (pořadatel min. 4 ks), stopky.

2 VĚJÍŘ

Zaměření	Test rychlostní vytrvalosti.
Provedení	Start na **středové značce základní čáry**. Na kurtu leží 5 míčků: pravý roh základní čáry, pravá postranní čára u sítě, střed sítě, levá postranní čára u sítě, levý roh základní čáry. Dítě postupně (zprava doleva) **přinese každý míček do koše na startu**.
Měří se	**čas** od startu po vložení 5. míčku do koše, na 0,1 s (nižší čas = lepší).
Pokusy	1 pokus (při pádu nebo chybě rozhodčího opakování).
Pomůcky	červený kurt, 5 míčků, koš/kuželka na startu, stopky.

3 SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA

Zaměření	Test síly dolních končetin.
Provedení	Odraz **snožmo z místa** od vyznačené čáry, bez poskoku; dopad snožmo.
Měří se	vzdálenost od čáry k **nejbližší stopě** (paty), v **cm**.
Pokusy	**2 pokusy**, zapisuje se lepší.
Pomůcky	pásmo, protiskluzový povrch nebo žíněnka, lepicí páska pro čáru.

4 HOD MÍČKEM PŘES KURT

Zaměření	Test švihu paže.
Provedení	Hod **jednoruč vrchem** tenisovým míčkem z místa za základní čárou ve směru délky kurtu; povolen jeden úkrok, bez rozběhu.
Měří se	vzdálenost **prvního dopadu** míčku od základní čáry, v **metrech** (na 0,5 m).
Pokusy	**2 pokusy**, zapisuje se lepší.
Pomůcky	tenisové míčky (doporučeno žluté – stejné na všech turnajích), pásmo nebo značky po 1 m.

5 ZÁPIS VÝSLEDKŮ

- Výkony se zapisují do **jednotného formuláře** (list Dovednosti) u každého dítěte; chybějící výkon = nezapsáno.
- Do hodnocení družstva se počítají **4 nejlepší výkony** v každé disciplíně – viz dokument *Bodování*.