

Jak získat odznak

Podmínky pro jeho získání je možné plnit během celého kalendářního roku.

Je nutné mít splněno 10 disciplín OVOV, každou minimálně s desetibodovým ziskem, přičemž běh na 1000 m, dribling a plavání jsou volitelnými disciplínami. To znamená, že do celkového bodového součtu se počítá výsledek jedné z nich.

Kategorie

7 - 66 a více let, zvlášť pro ženy a zvlášť pro muže

Celkem je 18 věkových skupin, pro každou z nich jsou stanoveny body, potřebné pro získání příslušného odznaku (viz tabulka), **W** = dívky a ženy, **M** = chlapci a muži.

Úroveň odznaku	Věk	7	8	9	10	11	12	13	14	15
DIAMANTOVÝ DIAMOND	W	3 500	4 200	4 800	5 300	5 700	6 100	6 500	6 850	7 200
	M	3 600	4 300	5 000	5 600	6 200	6 800	7 500	8 200	9 000
ZLATÝ GOLD	W	2 800	3 500	4 100	4 600	5 000	5 400	5 800	6 150	6 500
	M	2 900	3 600	4 300	4 900	5 500	6 100	6 800	7 500	8 300
STŘÍBRNÝ SILVER	W	2 000	2 700	3 300	3 800	4 200	4 600	5 000	5 350	5 700
	M	2 100	2 800	3 500	4 100	4 700	5 300	6 000	6 700	7 500
BRONZOVÝ BRONZE	W	1 000	1 700	2 300	2 800	3 200	3 600	4 000	4 350	4 700
	M	1 100	1 800	2 500	3 100	3 700	4 300	5 000	5 700	6 500
Úroveň odznaku	Věk	16-17	18-19	20-28	29-37	38-46	47-55	56-60	61-65	66+
DIAMANTOVÝ DIAMOND	W	7 600	7 900	8 200	7 200	5 700	4 700	4 200	3 900	3 500
	M	9 400	9 700	10 000	9 000	7 500	6 500	6 000	5 500	5 100
ZLATÝ GOLD	W	6 900	7 200	7 500	6 500	5 000	4 000	3 500	3 200	2 800
	M	8 700	9 000	9 300	8 300	6 800	5 800	5 300	4 800	4 400
STŘÍBRNÝ SILVER	W	6 100	6 400	6 700	5 700	4 200	3 200	2 700	2 400	2 000
	M	7 900	8 200	8 500	7 500	6 000	5 000	4 500	4 000	3 600
BRONZOVÝ BRONZE	W	5 100	5 400	5 700	4 700	3 200	2 200	1 700	1 400	1 000
	M	6 900	7 200	7 500	6 500	5 000	4 000	3 500	3 000	2 600

Odznaky

Zasíláme každému, kdo na ně svými výkony dosáhne. Výsledky můžete zasílat po celý kalendářní rok, vždy však jen pro jednu úroveň odznaku, tzn. v jednom kalendářním roce je možné získat jeden odznak každé úrovně (bronze, silver, gold, diamond), celkem tedy čtyři.

Disciplíny

- 4 atletické – 60 m, skok do dálky, hod míčkem 150 g, 1000 m (alternativa k plavání a driblingu)
- 1 gymnastická – přeskoky švihadla
- 1 herní – dribling s míčem mezi dvěma metami (alternativa k běhu na 1000 m a k plavání)
- 1 plavecká – plavání volným způsobem (alternativa k běhu na 1000 m a driblingu)
- 2 testy výbušné síly – hod 2kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad, trojskok snožmo z místa
- 3 testy dynamické síly – shyby na šikmé lavičce, kliky, leh-sedy

Pravidla

Pravidla pro jednotlivé disciplíny OVOV najdete na webových stránkách
<http://ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/ovov/dokumenty-ovov/>

Bodování

Podle bodovacích tabulek OVOV uvedených v sekci
<http://ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/ovov/dokumenty-ovov/>

Výsledky

Vkládejte na web <http://ceskosportuje.cz/data/ol2014/ovov/bodovani-jednotlivci-2015.xls> a nebo zasílejte na adresu info@ovov.cz. Výsledky žáků základních a středních škol očekáváme od učitelů TV nebo trenérů, kteří ručí za jejich platnost. K zápisu dosažených výkonů použijte excelový soubor <http://ceskosportuje.cz/data/ol2014/ovov/bodovani-jednotlivci-2015.xls>

Záznamová knížka

Pro evidenci a motivaci účastníků projektu jsou připraveny „Záznamové knížky“, ve kterých jsou orientační bodovací tabulky platné pro celou rodinu, tréninkový deník s doporučeními jak často a v jakém rozsahu jednotlivé disciplíny trénovat a také vybrané průpravné hry a cvičení pro zpestření přípravy. Knižku je možné objednat přes kontaktní formulář a nebo na info@ovov.cz (cena 10 Kč).



OVOV
ODZNAK VŠESTRANNOSTI
OLYMPIJSKÝCH VÍTEŽŮ

