



Sazka Olympijský víceboj

Sazka Olympijský víceboj vznikl jako společná aktivita Českého olympijského výboru a společnosti Sazka na podporu zdravého životního stylu. Tento jedinečný projekt je určený všem dětem základních škol a odpovídajících stupňů šestiletých nebo osmiletých gymnázií. Cílem je přivést ke sportování co nejvíce dětí, ukázat jim sport jako zábavu a přirozený životní styl.

Pro každou školu jsou připraveny **dva ucelené programy**, do kterých mohou své žáky zapojit:

[Olympijský diplom](#)

Diplom dětem ukáže jejich silné sportovní stránky a na základě analýzy jejich fyzických předpokladů jim doporučuje vhodné sporty, kterým se mohou do budoucna věnovat.

[Odznak všestrannosti](#)

Ti nejnadanější mladí sportovci se přes školní, okresní a krajská kola mohou probíjet až do republikového finále, kde se mohou utkat se svými vrstevníky, potkat olympioniky a zažijí neopakovatelnou atmosféru velké sportovní akce.

Každá škola se může zapojit do obou částí projektu najednou. Doporučení pro aktivní plnění v rámci celé školní docházky je: **1. – 5. třída** Olympijský DIPLOM, **6. – 9. třída** ODZNAK všestrannosti.

Olympijský diplom

Olympijský diplom se soustřeďuje na rozvoj pohybu všech dětí. Jeho hlavním cílem není soutěžit o nejlepší výkony, ale v průběhu běžných hodin tělesné výchovy zapojit co nejvíce žáků na základních školách a odpovídajících stupních šestiletých nebo osmiletých gymnázií do osmi měřitelných disciplín. A zároveň je motivovat k tomu, aby sportovali i ve svém volném čase. Každé dítě si může najít sporty, které mu nejvíce půjdou. Po splnění všech osmi disciplín totiž žáci dostanou Olympijský diplom – unikátní analýzu pohybových schopností. Ta dětem ukáže, pro které sporty mají největší předpoklady, jak je mohou rozvíjet a také kde se sportům ve svém okolí mohou věnovat.

Disciplíny

Cílem Sazka Olympijského víceboje je zapojit do všech osmi disciplín co nejvíce žáků dané školy. Disciplíny se plní během hodin tělesné výchovy. Disciplíny plní žáci minimálně jednou v průběhu celého školního roku, lze je ovšem plnit i vícekrát za rok.

Přehled disciplín:

1. Ohebnost: Hluboký předklon
2. Hbitost: T-běh
3. Silová vytrvalost: Zkrácené sedy-lehy
4. Rovnováha: Postoj čápa
5. Rychlost: Sprint 60 m
6. Běžecká vytrvalost: Zátokův běh na 500 m (1. stupeň) / Zátokův běh na 1 000 m (2. stupeň)
7. Výbušnost: Skok z místa (1. stupeň) / Trojskok snožmo z místa (2. stupeň)
8. Síla: Hod basketbalovým míčem

Po splnění všech osmi disciplín sestavíme **žákovi individuální analýzu sportovních předpokladů**. Díky ní je možné každému dítěti poradit, jaké jsou jeho silné stránky, doporučit mu cviky na rozvoj slabších schopností a stanovit jeho pohybový typ spolu s okruhy sportů, ve kterých bude nejlépe rozvíjet svůj talent. Vedle toho žáci ještě získají doporučení na vhodné sportovní kluby v jejich okolí.

Olympijský diplom žáka – podmínkou je, aby žák splnil všech osm disciplín.

Olympijský diplom třídy – podmínkou je, aby nejméně 50 % žáků dané třídy splnilo všech osm disciplín.

Odznak všestrannosti

Všem, kdo mají chuť soutěžit, a především malým sportovním talentům pomáhá v rozvoji také **Odznak všestrannosti**, jehož vznik iniciovali dva zlatí desetibojaři, Robert Změlík a Roman Šebrle. Žáci plní v rámci této části projektu devět disciplín a k tomu jednu ze tří volitelných. Na základě zlepšování výkonů mohou získat bronzové, stříbrné, zlaté a diamantové odznaky. Ti nejnadanější mladí sportovci se přes okresní a krajská kola mohou probojovat až do republikového finále, kde se setkají s desítkami olympioniků a sportovních osobností a zažijí neopakovatelnou atmosféru velké sportovní akce.

Disciplíny

Cílem Sazka Olympijského víceboje je zapojit do všech deseti disciplín Odznaku všestrannosti co nejvíce žáků školy. Disciplíny se plní během hodin tělesné výchovy.

Disciplíny plní žáci minimálně jednou v průběhu celého školního roku, lze je ovšem plnit i vícekrát za rok.

Přehled disciplín:

1. Sprint 60 m
2. Skok daleký z rozběhu
3. Hod 2kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad
4. Shyby na šikmé lavičce po dobu 2 minut
5. Skákání přes švihadlo po dobu 2 minut
6. Trojskok snožmo z místa
7. Kliky po dobu 2 minut
8. Leh-sedy
9. Hod míčkem 150g
10. a) Běh na 1 000 m
b) Dribling s basketbalovým míčem po dobu 2 minut
c) Plavání po dobu 2 minut

