Směrnice spolku REBELS O.K. ROPE SKIPPING ŘEVNICE, Z.S
Číslo 3.26

Spolek REBELS O.K. ROPE SKIPPING ŘEVNICE, z.s. stanovuje touto směrnicí povinnost účastnit se pravidelně fyzických testů zdatnosti. Cílem prověřování fyzické způsobilosti je posoudit a porovnávat úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností a zároveň stanovit kritéria pro přestup skokanů z týmu MINIREBELS do týmu REBELS.

Testy zdatnosti obsahují 3 části:

Část	**Koho se týká**	**Aktivita testů zdatnosti**
ČÁST A	Všichni z MINIREBELS i REBELS	• SEDY LEHY 1 minuta • BĚH 1000 metrů na čas • BĚH 6000 metrů pro skokany 2015 a starší • BĚH 3000 metrů pro skokany 2016 a mladší
ČÁST B	REBELS	• Povinné choreografie na vystoupení
ČÁST C	REBELS (podmínka pro přestup z MINIREBELS)	• SRSS • SRDS (1x30 dvojšvihy)

ČÁST A

- týká se skokanů z týmu MINIREBELS i REBELS
    - SEDY LEHY 1 minuta
    - BĚH 1000 metrů na čas
    - BĚH 6000 metrů pro skokany 2015 a starší
    - BĚH 3000 metrů pro skokany 2016 a mladší

Limity pro splnění testu zdatnosti ČÁST A

Aktivita	**Vzdálenost/Časová dotace**	**Limit**	**Počet bodů za splnění testů zdatnosti**
Leh sed (zakleknuté špičky)	1min	30	2
Běh	1 000 m	5min 25s	3
Běh	3 000 m	22min 30s	4
Běh	6 000 m	41min	4

Splnění testu zdatnosti ČÁST A je jedním z kritérií pro nárok na členský motivační bonus viz. Směrnice 5.26 a zároveň podmínka pro přestup z týmu MINIREBELS do týmu REBELS.

Testy zdatnosti za školní rok 2026/2027 se plní v období 1.8.2026 do 30.6.2027, konkrétně na akcích:

- Letní soustředění 2026,
- Podzimní soustředění 2026 a
- Velikonoční soustředění 2027.

Může být vypsán i jiný náhradní termín, který musí být zveřejněn minimálně 10 dní předem.

Pokud skokan splní limity již na letním soustředění, v dalších termínech daný školní rok již není povinen testy absolvovat.

ČÁST B

- týká se pouze skokanů z týmu REBELS
    - POVINNÉ CHOREOGRAFIE NA VYSTOUPENÍ

Testy zdatnosti ČÁST B za školní rok 2026/2027 se plní průběžně během školního roku. Skokan před trenérem absolvuje testování, zda samostatně zvládá požadované povinné choreografie s minimem chyb.
Splnění testu zdatnosti ČÁST B je podmínkou účasti na veřejných vystoupeních. Test zdatnosti ČÁST B může být trenérem vyžadován u skokana opakovaně.

ČÁST C

- týká se skokanů z týmu REBELS (Splnění testu zdatnosti ČÁST C je jedním z kritérií pro přestup z týmu MINIREBELS do týmu REBELS.)
    - SRSS
    - SRDS (1x30 dvojšvihy)

Limity pro splnění testu zdatnosti ČÁST C

Aktivita	**Limit**
SRSS	72
SRDR (1x30 DU)	72

Tato směrnice je závazná pro spolek REBELS O.K. ROPE SKIPPING ŘEVNICE, z.s. a pro všechny aktivní skokany.
Tato směrnice je k dispozici každému členovi v elektronické podobě na www.rebelsok.cz. V případě aktualizací směrnice zveřejní předseda spolku aktuální změnu na www.rebelsok.cz.

Účinnost: 1.8.2026 – 31.8.2027
Vypracoval: Šárka Plazzerová
Schválil: Mgr. Olga Kepková