
REKTORSKÝ SPORTOVNÍ DEN

Fakulta tělesné výchovy a sportu se aktivně podílí na organizaci Rektorského sportovního dne, který se koná v **úterý 13. května**. Letošní rok jsme se rozhodli v areálu Loděnice ve Troji uspořádat **víceboj netradičních pohybových výzev pro smíšené týmy** (2 ženy a 2 muži) ze všech fakult Univerzity Karlovy. Jednotlivé disciplíny jsou vybrány tak, aby nebyli zvyhodněni vrcholoví sportovci. Zváni jsou všichni, kteří mají rádi pohyb a výzvy různého typu. Zveme vás všechny - jak účastníky, tak fanoušky. Bude se určitě na co dívat, a k tomu bude pro fanoušky a diváky připraven doprovodný program.

Registrační formulář pro týmy bude zpřístupněn v průběhu měsíce dubna.

Jednotlivé disciplíny a jejich popis

1. Red light/ green light

Tato disciplína slouží jako úvodní aktivita, která má vytvořit soutěžní atmosféru. Závodníci budou rozděleni do etap a startovat ze svého výchozího bodu. Při zaznění povelu „red light“ se musí okamžitě zastavit a zůstat nehybní – ten, kdo se pohne, je vyřazen. Na povel „green light“ mohou pokračovat v běhu. Hlavním cílem této hry je, aby co největší počet členů týmu dosáhl cíle v co nejkratším čase.

2. „Slož si kolo“ – štafeta

V této disciplíně budou závodníci absolvovat štafetový běh na určená stanoviště, kde jsou ukryté jednotlivé části cyklistického kola. Jejich úkolem je co nejrychleji posbírat všechny díly a následně kolo sestavit. Závěrečnou částí disciplíny je jízda na sestaveném kole po vymezeném úseku. Po celou dobu se měří čas, který rozhodne o výsledku.

3. Frisbee – softball

Závodníci v týmu budou stát na určených „metách“ a jejich úkolem bude několikrát si mezi sebou přihrát frisbee, aniž by jim spadlo na zem. Poté se budou muset přesně trefit do předem stanoveného cílového místa. Také v této disciplíně bude rozhodující naměřený čas.

4. Cílokop

Závodníci budou kopat fotbalovým míčem na velký terč, přičemž každý má pouze jeden pokus. Vyhrává tým, který získá nejvíce bodů za své přesné zásahy.

5. Balanceball

Každý závodník uchopí jeden konec dřevěné latě ve tvaru písmene X, přičemž uprostřed leží míč. Úkolem týmu je co nejrychleji překonat předem vytyčenou dráhu, aniž by míč spadl na zem. Rychlost a precizní spolupráce týmu rozhodují o úspěchu.

6. Badmintonová obíhačka

Závodníci si musí celkem desetkrát přehrát košík přes síť, přičemž během každé výměny neustále obíhají kolem herního pole, podobně jako při obíhačce ve stolním tenise. Košík nesmí spadnout na zem a cílem je dokončit tuto aktivitu co nejrychleji. Přesnost a rychlost rozhodují o úspěchu týmu.

7. Water run

Závodníci přenášejí vodu do kbelíku umístěného na předem určeném místě. K dispozici mají tréninkové kužely s otvorem uprostřed, pomocí kterých musí vodu přenášet. Cílem je nejen dostat vodu na místo co nejrychleji, ale zároveň minimalizovat její ztráty během transportu. Kreativita a efektivní spolupráce týmu zde hrají klíčovou roli.

8. Memory štafeta

Závodníci budou běhat mezi různými stanovišti, kde jsou umístěny obrázky sportovních produktů. Jejich úkolem je zapamatovat si tyto obrázky a následně je co nejpresněji popsat. V této disciplíně je klíčová nejen rychlost, ale také pozornost a schopnost detailního pozorování.

9. Týmový transport

Tým má za úkol co nejrychleji přesunout všechny své členy na určené místo, aniž by kdokoliv z nich šlápl na zem. K dispozici mají pouze kusy látky, na které mohou stoupat. Klíčem k úspěchu je dobře promyšlená taktika a efektivní spolupráce, která zajistí plynulý a rychlý postup bez porušení pravidel.

10. Blazepods

Blazepody budou rozmístěny na různých místech a závodníci budou mít za úkol stisknout co nejvíce z nich během stanoveného časového limitu. Náročnost disciplíny se zvýší tím, že závodníci budou muset plnit úkol za ztížených podmínek, například nesení určité zátěže nebo jiných předmětů. Klíčovou roli zde bude hrát rychlost, obratnost a fyzická vytrvalost.