

OLYMPIJSKÝ ODZNAK 2023 / 24

JAN SILÁK

2015 | ZŠ Oštěpařská | 3.B

Disciplína	Výkon	Body	Porovnání s loňským rokem*
Sprint 60 m	9,87 s	556	↗ - 0,63 s
Skok daleký z rozběhu			
Hod 2 kg medicinbalem obouřuč přes hlavu vzad	6,2 m	223	↘ - 0,4 m
Shyby na šikmé lavičce po dobu 2 minut			
Skákání přes švihadlo po dobu 2 minut	203 přeskoků	586	↘ - 8 přeskoků
Trojskok snožmo z místa	5,01 m	442	↗ + 0,51 m
Kliky po dobu 2 minut			
Leh-sedy po dobu 2 minut	49 opak.	400	↗ + 11 opak
Hod míčkem 150 g			
Běh na 1000 m			

* ↗ Zlepšení výkonu ↘ Zhoršení výkonu



Šárka Kašpárková

Šárka Kašpárková

mistryně světa a bronzová olympijská
medailistka v trojskoku

Ahoj jsem Šárka Kašpárková, v tomto ročníku 2023/2024 máš splněné jen některé disciplíny z Olympijského odznaku, nahoře ti nabízíme jejich přehled.

Zkus si zbytek disciplín splnit třeba o prázdninách s rodiči, nebo kamarády.

Na webu

www.olympijskyviceboj.cz

pak můžete své výkony porovnat napříč věkovými kategoriemi.

„Držím ti pěsti!“

„Všestrannost je cesta k vítězství.“