

Praha 23. 10. 2020

#BEACTIVE

VÝZVA K ZAPOJENÍ DO TESTOVÉ BATERIE ODZNAK VŠESTRANNOSTI

Vážené setry, vážení bratři,

vyzýváme vás v současné situaci ovlivněné druhou vlnou nákazy Covid-19 k udržování tělesné kondice a k pravidelnému pohybu. Doporučujeme využití testové baterie Odznak všestrannosti, která testuje naši zdatnost. V létě jsme připravovali a přidávali některé disciplíny z testování Sokolského odznaku zdatnosti do projektu Odznak všestrannosti od Českého olympijského výboru s tím, že by se tyto testy mohly nyní využít, neboť je lze plnit i v domácím prostředí. Sokolským důvodem, proč se k Odznaku všestrannosti přidat, je získat více dat z testování, jež budou následně použita pro zdokonalení Sokolského odznaku zdatnosti. Odznak všestrannosti byl letos zpřístupněn nejširší veřejnosti v rámci projektu #BEACTIVE Evropského týdne sportu.

V Odznaku všestrannosti je nyní 12 disciplín, plus 3 určené pro sokoly. Můžete vybírat ze všech 15 disciplín a je jen na vás, kolik jich zvládnete. Každá disciplína má jiná specifika a prověří jinou část těla. V současné době není sice možné využívat veřejná sportoviště, bazény a tělocvičny, ale můžeme se zaměřit na disciplíny, které se dají plnit doma nebo na zahradě. Popis disciplín, jejich správné provedení a videa najdete v portálu Odznaku všestrannosti pod **Disciplíny**.

Na odkazu www.odznakvsestrannosti.cz je potřeba si nejdříve vytvořit účet a později se zde přihlašovat. Při vytváření účtu zadejte v posledním políčku profilu speciální kód – **sokol2020**. Tím se aktivuje varianta systému pro Sokol a pomocí zadaného hesla se již můžete přihlašovat a plnit jednotlivé disciplíny.

Projekt Odznak všestrannosti nabízí, stejně jako sokolské testy zdatnosti, možnost porovnání výkonů mezi skupinami a dokáže zohlednit věk účastníků pomocí bodovacích tabulek. Věk nehraje roli, a tak mezi sebou můžou soupeřit jednotlivé věkové kategorie od žactva až po seniory. Rovněž si můžete založit společnou skupinu, kde výsledky vašich cvičenců uvidíte přehledně na jednom místě. Nebo můžete sportovat sami a porovnávat své výkony s profesionálními sportovci, bývalými atlety, handicapovanými reprezentanty ČR a dalšími známými osobnostmi. Disciplíny Odznaku všestrannosti plní třeba mistr světa v krasobruslení Tomáš Verner či olympijští vítězové Roman Šebrle a David Svoboda. Podrobné informace najdete na webu www.odznakvsestrannosti.cz.

V případě dotazů neváhejte kontaktovat metodika OV ČOS Pavla Tichého na emailu ptichy@sokol.eu nebo na telefonním čísle 777568941.

Zapojte se spolu s námi do tohoto projektu a otestujte svoji zdatnost.

A. Jurčíčková v. r.
náčelnice ČOS

P. Svoboda v. r.
náčelník ČOS

P. Strejček v. r.
I. místonáčelník ČOS
garant Sokolského odznaku zdatnosti