



# OLYMPIJSKÝ ODZNAK VŠESTRANNNOSTI

OLOV

INFORMAČNÝ MANUÁL



## OBSAH

1. ÚVOD .....	3
2. CIELE .....	3
3. CHARAKTERISTIKA A SPÔSOB REALIZÁCIE OLOV .....	4
4. VEKOVÉ KATEGÓRIE .....	5
5. ORGANIZAČNÉ ZABEZPEČENIE A TERMÍN REALIZÁCIE OLOV .....	6
6. ŠPORTY A ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY .....	6
7. OSNOVA ZÁKLADNÝCH, POVINNÝCH ŠPORTOVÝCH DISCIPLÍN V KATEGÓRIACH .....	7
8. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ .....	8
8.1 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - ZÁKLADNÉ ŠKOLY (ZŠ) .....	8
8.2 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - STREDNÉ ŠKOLY (SŠ) .....	8
8.3 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - VYSOKÉ ŠKOLY, DOSPELÍ .....	9
8.4 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - MATERSKÉ ŠKOLY (MŠ) .....	9
8.5 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - SENIORI .....	10
8.6 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - RODINA (3,4,5 ČLENNÁ) .....	10
8.7 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ 2, 4 ČLENNÉ DRUŽSTVÁ - ZŠ .....	11
8.8 ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ 2, 4 ČLENNÉ DRUŽSTVÁ - SŠ .....	12
9. ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY .....	13
9.1 ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - MŠ - A KATEGÓRIA .....	13
9.2 ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - ZŠ - B,C KATEGÓRI .....	13
9.3 ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - SŠ - D KATEGÓRIA .....	14
9.4 ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - VYSOKÉ ŠKOLY, DOSPELÍ - E,F KATEGÓRIA .....	15
9.5 ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - RODINA - G KATEGÓRIA .....	16
9.6 ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - SENIORI - H KATEGÓRIA .....	17
9.7 ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - 2,4 ČLENNÉ, ZMIEŠANÉ DRUŽSTVÁ ZŠ,SŠ .....	17



## 1. ÚVOD

Šport je významnou zložkou v každej spoločnosti a mal by mať vytvorené adekvátne podmienky, aby spoločnosť mohla realizovať jeho funkcie a ciele. Má predovšetkým zdravotný význam a je hlavnou zložkou v prevencii proti narastajúcim ochoreniam, a preto by mal tvoriť významnú časť každodenného života spoločnosti a vlastne každého z nás. Olympijský odznak všestrannosti je jednou z možností ako vzbudiť u širokej verejnosti záujem o šport a jeho dôležitý význam pre každého. Hlavným významom olympijského odznaku všestrannosti je predovšetkým jeho sociálno-zdravotné poslanie pre širokú verejnosť a opäť pozitívne vnímať šport a všetky aktivity s ním spojené. Medzi tieto aktivity patria predovšetkým aj olympijské aktivity, ktoré zahŕňajú hlavne umelecké, kultúrno-vzdelávacie oblasti.

## 2. CIELE OLOV

Podnietiť deti, mládež a dospelých všetkých vekových skupín k tomu, aby pochopili význam športu pre život ako dôležitého fenoménu v prevencii proti obezite a srdcovo - cievnym ochoreniam. Podstatou tohto takpovediac celoročného snaženia je obnovenie záujmu o šport, aktivácia všetkých vekových skupín, objavovanie nových nielen športových talentov a účelné využívanie voľného času. Zameranie predovšetkým na deti, mládež a dospelých, ktorí nie sú v systéme vrcholového a výkonnostného športu. Obnova športových aktivít v rôznych vekových kategóriách (predškolský vek, školský vek, produktívny a post produktívny vek), ako aj obnova olympijských aktivít z oblasti literatúry, výtvarného umenia, fotografických súťaží, vedomostných súťaží o olympizme, environmentálnych aktivít a aktivít z oblasti fair - play.

### HLAVNÉ CIELE OLOV:

- šport ako faktor kvalitného života.
- spájanie športu s výchovou, vzdelaním, kultúrou a fair - play.
- aktivácia všetkých vekových kategórií, rodiny ako celku.
- obnovenie záujmu o šport.
- zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva.
- objavovanie nových talentov.

### 3. CHARAKTERISTIKA A SPÔSOB REALIZÁCIE OLYMPIJSKÉHO ODZNAKU VŠESTRANNOSTI - OLOV

Olympijský odznak všestrannosti (OLOV) je kombinácia všetkých olympijských aktivít, ktoré zahŕňajú celoslovenské umelecké výtvarné, literárne, fotografické súťaže, regionálne a celoslovenské vedomostné súťaže o olympizme, environmentálne aktivity, aktivity z oblasti fair - play a športové aktivity, ktoré sú zložené z jednotlivých športových disciplín z rôznych športov = kultúrno-vzdelávacie, umelecké aktivity + športové aktivity. Ich výberom, spájaním a realizáciou sa získavajú bodové hodnoty, na základe ktorých sa pridelujú jednotlivé stupne odznakov (zlatý, strieborný, bronzový) podľa splnených kritérií. Je to celoročný projekt, ktorý je rozdelený na dve časti. Prvá časť zahŕňa realizáciu všetkých olympijských aktivít počas roka a druhá časť je zameraná na vyhodnotenie a oceňovanie.

#### ŠPORTOVÁ OBLASŤ:

- Základnou úlohou, kritériom športovej oblasti je výber, realizácia a splnenie požadovaných kritérií pre dané vekové kategórie v jednotlivých športových disciplínach. Každá športová disciplína pre jednotlivé vekové kategórie má stanovené kritérium (pre povinné športové disciplíny – splniť stanovený limit, v prvom ročníku realizácie dosiahnuť maximálny výkon) a (alternatívne športové disciplíny - vlastný výber a absolvovanie požadovaného počtu športových disciplín), ktoré je potrebné splniť na pridelenie konštantnej bodovej úrovne (10 bodov).
- Športová oblasť obsahuje ešte jednu sekciu, ktorá sa nazýva olympijský odznak športovej všestrannosti OLOŠV. Skladá sa iba zo športových disciplín, ktoré sa vyhodnocujú tabuľkovo na základe dosiahnutých výkonov, kde každá veková kategória (ZŠ, SŠ, VŠ, Dospelí) obsahuje určitý počet základných, povinných športových disciplín, ktoré sa môžu obmieňať po určitých obdobiach.

#### KULTURNO-VZDELÁVACIA, UMELECKÁ OBLASŤ:

- Základnou úlohou, kritériom kultúrno-vzdelávacej, umeleckej oblasti je zapojenie sa do jednotlivých aktivít, absolvovanie vybraných aktivít podľa stupňa dosahovania odznakov:

**Literárna, výtvarná, fotografická súťaž:** Kultúrna komisia Slovenskej olympijskej akadémie SOA vyhlasuje každoročne tému, vekové kategórie, obsahovú náplň súťaže, stanovuje odbornú komisiu na posúdenie, vyhodnotenie zaslaných príspevkov. Jednotlivé literárne práce za školy budú zasielané na príslušné olympijské kluby zodpovedným osobám, ktoré budú zhromažďovať a pridelovať body a následne odznaky rôznych stupňov po splnení všetkých kritérií.

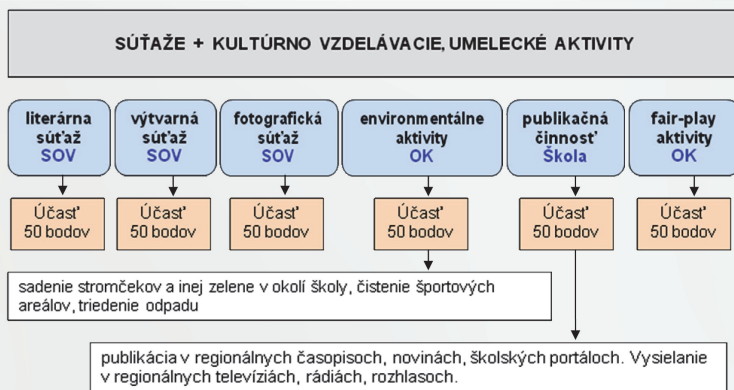
**Vedomostné súťaže o olympizme:** Obsah vedomostnej súťaže o olympizme určuje Slovenská olympijská akadémia SOA a jej komisia olympijskej výchovy, ktorá vypisuje súťažné témy, v ktorých sa bude v danom roku súťažiť. Súťažia trojčlenné družstvá škôl v troch kategóriách: žiaci ZŠ, študenti SŠ a VŠ. Zástupcovia olympijských klubov realizujú regionálne kolá a zhromažďujú informácie potrebné k vyhodnoteniu.

**Environmentálne aktivity:** Medzi environmentálne aktivity patria: sadenie stromčekov a inej zelene v okolí školy, čistenie športových areálov, triedenie odpadu. Škola si zorganizuje aktivitu



a následným fotografickým zdokumentovaním zašle materiály na príslušný olympijský klub, ktorý opäť zhromaždí a vyhodnotí podľa príslušných kritérií.

**Publikačná činnosť:** Úlohou je publikácia v regionálnych časopisoch, novinách, školských portáloch. Vysielanie v regionálnych televíziách, rádiách, rozhlasoch. Zdokumentovanú publikáciu (webové linky, výstrižky) sa zasielajú zástupcom olympijských klubov, ktorí zhromaždia a vyhodnotia jednotlivé kritéria.



Na získanie jednotlivých stupňov odznakov (zlatý, strieborný, bronzový) a taktiež certifikátu je potrebné zapojiť sa do oboch oblastí (športovej aj kultúrno-vzdelávacej, umeleckej), podľa stanovených kritérií. Zapojenie sa do oblasti olympijský odznak športovej všestrannosti, sa získajú diplomy.

#### 4. VEKOVÉ KATEGÓRIE

- A. materské školy MŠ (4 - 5 roční).
- B. základné školy ZŠ 1 - 4 (6 - 11 roční).
- C. základné školy ZŠ 5 - 9 (11 - 15 roční).
- D. stredné školy SŠ (15 - 19 roční).
- E. vysoké školy, Dospelí - (20 - 30 roční).
- F. dospelí (31 - 50 roční).
- G. seniori (51 - 70 roční).
- H. rodina (minimálne 3 členná).
- I. družstvá: 2 - členne - chlapci, dievčatá, zmiešané, 4 - členné - chlapci, dievčatá, zmiešané - (2 chlapci, 2 dievčatá).

## 5. ORGANIZAČNÉ ZABEZPEČENIE A TERMÍN REALIZÁCIE OLOV

Organizátorom projektu je Slovenský olympijský výbor SOV, spoluorganizátorom Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky (MŠVV a Š SR), Združenie olympijských klubov Slovenskej republiky ZOK SR, materské, základné, stredné, špeciálne školy, vysoké školy, centrá voľného času (CVČ). Olympijské kluby OK, budú hlavným koordinátorom pri realizácii všetkých aktivít spojených s olympijským odznakom všestrannosti. Oni budú vyhlasovať termíny realizovania jednotlivých stupňov odznakov pre jednotlivé vekové kategórie. Počas roka bude vyhlásených 4 - 6 termínov realizovania OLOV, ktoré si stanovujú olympijské kluby. Olympijské kluby si počas roka rozdelia jednotlivé termíny tak, aby sa pokryli jednotlivé vekové kategórie. Olympijský odznak športovej všestrannosti bude mať svoje okresné, krajské súťaže a zakončené bude celoslovenským finále, ktoré bude raz za dva roky prípadne raz za štyri roky, tak ako to určí Slovenský olympijský výbor. Iba olympijské kluby a jeho zodpovedné osoby za OLOV a OLOŠV, budú výhradne poverené za prideľovanie jednotlivých stupňov odznakov. Rok 2012 je rokom plnenia BRONZOVÉHO OLYMPIJSKÉHO ODZNAKU VŠESTRANNOSTI pre všetky vekové kategórie. Ďalší rok 2013, môžu plniť bronzový odznak tí, ktorí sa v roku 2012 nezapojili do plnenia OLOV a strieborný odznak len tí, ktorí sú držiteľmi už bronzových odznakov. V roku 2014 je možné dosiahnuť prvé zlaté olympijské odznaky všestrannosti v jednotlivých kategóriách.

## 6. ŠPORTY A ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY

Základné a alternatívne letné športy a športové disciplíny:

• Atletika

Beh 20m, beh 50m, beh 100m, skok do diaľky z rozbehu, skok do diaľky z miesta znožmo, 3 skok z miesta znožmo, beh na 400m, beh na 600m, beh na 1000m, beh na 3000m, hod kriketovou loptičkou.

• Gymnastika

Zhyby, kľuky (dievčatá s oporou v kolenách), preskoky cez švihadlo, sed - ľah, šplh na lano, tyč, vydrž v zhybe.

• Plávanie

25m, 50m, 100m, 25 minút - ženy, 40 minút - muži

• Špeciálne športové disciplíny

Člnkový beh, slalomový beh, slalomový beh s vedením futbalovej lopty, slalomový beh s vedením basketbalovej lopty (driblovanie), slalomový beh s vedením hádzanárskej lopty (driblovanie), hod medicinbalom vpred, hod na kôš - 15 pokusov, turistické aktivity, odbíjanie o stenu volejbalovou loptou, cykloturistické aktivity, florbal - strelba na bránu - 15 pokusov, florbal - slalom s vedením loptičky po dráhe, slalom cez prekážky na bicykli, inline skating, nordic walking, preťahovanie lanom, skoky vo vreciach, preskoky cez jednoduché kruhy, naháňacky, krúženie kruhmi v bokoch, sánkovanie, driblovanie loptou o zem, slalom na trojkolkách.



Alternatívne zimné športové disciplíny:

- slalom cez prekážky na korčuľoch
- slalom na lyžiach
- beh na lyžiach
- vedenie puku na ľade
- zimná turistika
- zjazd na lyžiach, snowboard

Každá športová disciplína ma po absolvovaní a zaznamenaní 10 bodovú konštantnú hodnotu. Jednotlivé dosiahnuté výkony budú zaznamenané do tabuliek a vyhodnotené zodpovednými zástupcami olympijských klubov a následne zaslané zodpovednej osobe na Slovenský olympijský výbor, Roman Hanzel, Kukučínova 26, 838 08 Bratislava alebo na mail: hanzel@olympic.sk alebo na olov2012@gmail.com Na SOV sa budú zhromažďovať a archivovať všetky výsledky zo všetkých olympijských klubov.

## 7. OSNOVA ZÁKLADNÝCH, POVINNÝCH ŠPORTOVÝCH DISCIPLÍN V KATEGÓRIÁCH

Základne, povinné bodované športové disciplíny pre základné školy (1-4, 5-8) - kategória B,C jednotlivci ako aj pre olympijský odznak športovej všestrannosti:

- skok do diaľky z miesta znožmo
- beh na 50m
- preskoky cez švihadlo
- sed - ľah

Základne, povinné bodované športové disciplíny pre stredné školy - kategória D jednotlivci ako aj pre olympijský odznak športovej všestrannosti:

- 3 skok z miesta znožmo
- beh na 100m
- hod medicinbalom vpred
- sed - ľah
- preskoky cez švihadlo

Základne, povinné bodované športové disciplíny pre vysoké školy, dospelých - kategória E,F jednotlivci ako aj pre olympijský odznak športovej všestrannosti:

- 3 skok z miesta znožmo
- beh na 100m
- hod medicinbalom vpred
- kľuky
- preskoky cez švihadlo

## 8. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ

### 8.1. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - ZÁKLADNÉ ŠKOLY JEDNOTLIVCI

#### Bronzový odznak

- absolvovanie základných 4 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 2 alternatívnych športových disciplín
- výber jednej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)

**110 bodov**

#### Strieborný odznak

- absolvovanie základných 4 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 3 alternatívnych športových disciplín
- výber jednej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)

**120 bodov**

#### Zlatý odznak

- absolvovanie základných 4 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 4 alternatívnych športových disciplín
- výber dvoch oblastí (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)

**180 bodov**

### 8.2. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ - STREDNÉ ŠKOLY JEDNOTLIVCI

#### Bronzový odznak

- absolvovanie základných 5 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 2 alternatívnych športových disciplín
- výber jednej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)

**120 bodov**

#### Strieborný odznak

- absolvovanie základných 5 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 3 alternatívnych športových disciplín
- výber jednej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)

**130 bodov**



**Zlatý odznak**

- absolvovanie základných 5 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 4 alternatívnych športových disciplín
  - výber dvoch oblastí (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)
- 190 bodov**

**8.3. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ  
- VYSOKÉ ŠKOLY, DOSPELÍ****Bronzový odznak**

- absolvovanie základných 5 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 2 alternatívnych športových disciplín
  - výber jednej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)
- 120 bodov**

**Strieborný odznak**

- absolvovanie základných 5 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 3 alternatívnych športových disciplín
  - výber jednej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)
- 130 bodov**

**Zlatý odznak**

- absolvovanie základných 5 - bodovaných športových disciplín pre danú kategóriu + výber 4 alternatívnych športových disciplín
  - výber dvoch oblastí (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže)
- 190 bodov**

**8.4. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ  
- MATERSKÉ ŠKOLY**

- výber 5 alternatívnych športových disciplín na osobu + zapojenie sa MŠ do buď výtvarnej, fotografickej súťaže alebo environmentálnej aktivity. Materská škola po absolvovaní OLOV dostane certifikát (diplom), že sa zúčastnili Olympijského odznaku všestrannosti.
- **100 bodov - certifikát olympijskej všestrannosti**

### 8.5. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ

#### - SENIORI

- výber 5 alternatívnych športových disciplín
- výber jednej oblasti (umeleckej, kultúrno-vzdelávacie )
- 100 bodov bronzový odznak
  
- výber 6 alternatívnych športových disciplín
- výber jednej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie)
- 110 bodov strieborný odznak
  
- výber 7 alternatívnych športových disciplín
- výber dvoch oblastí (umelecké, kultúrno-vzdelávacie )
- 120 bodov zlatý odznak

### 8.6. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH DOSIAHNUTÝCH ÚROVNÍ

#### - RODINA (3, 4, 5 ČLENNÁ)

- výber každého člena rodiny po 1 alternatívnej športovej disciplíne + výber jednej spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = bronzový odznak
  
  - výber každého člena rodiny po 2 alternatívnych športových disciplínach + výber jednej spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = strieborný odznak
  
  - výber každého člena rodiny po 3 alternatívnych športových disciplínach + výber jednej spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = zlatý odznak
- 3 členná rodina - BO=180 bodov, SO=210 bodov, ZO=240 bodov  
- 4 členná rodina - BO=240 bodov, SO=280 bodov, ZO=320 bodov  
- 5 členná rodina - BO=300 bodov, SO=350 bodov, ZO=400 bodov

BO - Bronzový odznak, SO - Strieborný odznak, ZO - Zlatý odznak



## 8.7. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH ÚROVNÍ - 2, 4 ČLENNÉ DRUŽSTVÁ - ZÁKLADNÉ ŠKOLY

### 2 členné (chlapci, dievčatá, chlapec - dievča)

- Každý člen družstva absolvuje po 2 rovnakých športových disciplínach (skok do diaľky z miesta znožmo a beh na 50m) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = bronzový odznak - 160 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 3 rovnakých športových disciplínach (skok do diaľky z miesta znožmo, beh na 50m, preskoky cez švihadlo) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = strieborný odznak - 180 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 4 rovnakých športových disciplínach (skok do diaľky z miesta znožmo, beh na 50m, preskoky cez švihadlo, sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = zlatý odznak - 200 bodov

### 4 členné (chlapci, dievčatá)

- Každý člen družstva absolvuje po 1 športovej disciplíne (1. skok do diaľky z miesta znožmo 2. beh na 50m 3. preskoky cez švihadlo 4. sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = bronzový odznak - 280 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 2 športových disciplínach (skok do diaľky z miesta znožmo a beh na 50m) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = strieborný odznak - 320 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 3 športových disciplínach (skok do diaľky z miesta znožmo, beh na 50m, sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = zlatý odznak - 360 bodov

### Zmiešané (2 chlapci – 2 dievčatá)

- Každý člen družstva absolvuje po 1 športovej disciplíne (chlapci: 1. skok do diaľky z miesta znožmo 2. beh na 50m, dievčatá: 1. preskoky cez švihadlo 2. sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = bronzový odznak- 280 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 2 športových disciplínach (chlapci: skok do diaľky z miesta znožmo a beh na 50m, dievčatá: preskoky cez švihadlo a sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = strieborný odznak- 320 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 3 športových disciplínach (chlapci: skok do diaľky z miesta znožmo, beh na 50m, sed - ľah, dievčatá: skok do diaľky z miesta znožmo, preskoky cez švihadlo, sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = zlatý odznak- 360 bodov

## 8.8. ŠPECIFIKÁCIA KRITÉRIÍ JEDNOTLIVÝCH ÚROVNÍ 2,4 ČLENNÉ DRUŽSTVÁ - STREDNÉ ŠKOLY

### *2 členné (chlapci, dievčatá, chlapec - dievča)*

- Každý člen družstva absolvuje po 2 rovnakých športových disciplínach (3 skok z miesta znožmo a beh na 100m) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = bronzový odznak - 160 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 3 rovnakých športových disciplínach (3 skok z miesta znožmo, beh na 100m, hod medicinbalom vpred) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = strieborný odznak - 180 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 4 rovnakých športových disciplínach (3 skok z miesta znožmo, beh na 100m, hod medicinbalom vpred, sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = zlatý odznak - 200 bodov

### *4 členné (chlapci, dievčatá)*

- Každý člen družstva absolvuje po 1 športovej disciplíne (1. 3 skok z miesta znožmo 2. beh na 100m 3. hod medicinbalom vpred 4. sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = bronzový odznak - 280 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 2 športových disciplínach (3 skok z miesta znožmo a beh na 100m) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = strieborný odznak - 320 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 3 športových disciplínach (3 skok z miesta znožmo, beh na 100m, sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = zlatý odznak - 360 bodov

### *Zmiešané (2 chlapci – 2 dievčatá)*

- Každý člen družstva absolvuje po 1 športovej disciplíne (chlapci: 1. 3 skok z miesta znožmo 2. beh na 100m, dievčatá: 1. preskoky cez švihadlo 2. sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = bronzový odznak - 280 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 2 športových disciplínach (chlapci: 3 skok z miesta znožmo a beh na 100m, dievčatá: preskoky cez švihadlo a sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = strieborný odznak - 320 bodov
- Každý člen družstva absolvuje po 3 športových disciplínach (chlapci: 3 skok z miesta znožmo, beh na 100m, hod medicinbalom vpred, dievčatá: 3 skok z miesta znožmo, preskoky cez švihadlo, sed - ľah) + výber 1 spoločnej alternatívnej športovej disciplíny + výber 1 spoločnej oblasti (umelecké, kultúrno-vzdelávacie + súťaže) = zlatý odznak - 360 bodov



## 9. ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY

### 9.1. ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY

#### - MATERSKÉ ŠKOLY - A KATEGÓRIA

- beh na 20m
- preťahovanie lanom
- slalom na trojkolkách
- skoky vo vreciach alebo zviazanými nohami
- výdrž vo vise
- hod loptičkou, snehovou guľou na terč
- preskoky cez jednoduché kruhy
- slalomový beh
- člnkový beh
- preskoky cez švihadlo
- krúženie kruhmi v bokoch
- sáňkovanie
- driblovanie loptou o zem

### 9.2. ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY

#### - ZÁKLADNÉ ŠKOLY (1-4, 5-8) - B,C KATEGÓRIE

- skok do diaľky z miesta znožmo - **povinné**
- beh 50m - **povinné**
- preskoky cez švihadlo - **povinné**
- sed - ľah - **povinné**
- skok do diaľky z rozbehu
- hod kriketovou loptičkou
- beh 400m dievčatá, 600m chlapci
- 3 skok z miesta znožmo
- kľuky
- výdrž v zhybe
- plávanie 25m (1-4) (5- 8)
- slalomový beh
- člnkový beh
- šplh na lano alebo tyč s oporou
- slalomový beh s vedením futbalovej lopty cez prekážky
- slalomový beh s vedením basketbalovej, hádzanárskej lopty cez prekážky - driblovanie
- florbal - slalom s vedením lopty cez prekážky po dráhe
- florbal - strelba na bránu
- hod na kôš basketbalovou loptou

- slalom cez prekážky na bicykli
- odbíjanie o stenu volejbalovou loptou
- turistické aktivity
- inline skating
- hry (basketbal, futbal, hádzaná, florbal) - každá hra 2 krát 10 minút

**Zimné športy:**

- slalom cez prekážky na korčuľiach
- slalom na lyžiach
- beh na lyžiach
- vedenie puku na ľade
- zimná turistika

### 9.3 ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY - STREDNÉ ŠKOLY - D KATEGÓRIA

- 3 skok z miesta znožmo - **povinné**
- beh na 100m - **povinné**
- hod medicinbalom vpred - **povinné**
- sed - ľah - **povinné**
- preskoky cez švihadlo - **povinné**
- skok do diaľky z rozbehu
- skok do diaľky z miesta znožmo
- hod kriketovou loptičkou
- kľuky
- zhyby , výdrž v zhybe
- šplh na lano, tyč (chlapci bez opory, dievčatá s oporou)
- beh na 600m - dievčatá, 1000m - chlapci
- plávanie 50m - dievčatá, 100m - chlapci
- slalomový beh
- člnkový beh
- slalomový beh s vedením futbalovej lopty cez prekážky
- slalomový beh s vedením basketbalovej, hádzanárskej lopty cez prekážky - driblovanie
- florbal - slalom s vedením lopty cez prekážky po dráhe
- florbal - strelba na bránu
- odbíjanie o stenu volejbalovou loptou
- slalom cez prekážky na bicykli
- turistické aktivity
- inline skating
- hry (basketbal, futbal, hádzaná, florbal) - každá hra 2 krát 10 minút

**Zimné športy:**

- slalom cez prekážky na korčuľiach
- slalom na lyžiach
- beh na lyžiach
- vedenie puku na ľade
- zimná turistika

**9.4 ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY****- VYSOKÉ ŠKOLY, DOSPELÍ (20 - 30 ROČNÍ - E. KATEGÓRIA),  
(31 - 50 ROČNÍ - F. KATEGÓRIA)**

- 3 skok z miesta znožmo - **povinné**
- beh na 100m - **povinné**
- hod medicinbalom vpred - **povinné**
- kľuky (ženy s oporou kolená) - **povinné**
- preskoky cez švihadlo - **povinné**
- beh na 600m ženy, 1000m muži
- skok do diaľky z rozbehu
- skok do diaľky z miesta znožmo
- zhyby
- hod kriketovou loptičkou
- plávanie 25 minút ženy, 40 minút muži
- slalomový beh
- člnkový beh
- šplh na lano alebo tyč (E. kategória bez opory, F. kategória s oporou)
- slalomový beh s vedením futbalovej lopty cez prekážky
- slalomový beh s vedením basketbalovej, hádzanárskej lopty cez prekážky - driblovanie
- florbal - slalom s vedením lopty cez prekážky po dráhe
- streľba na basketbalový kôš zo 6 metrov (10 pokusov - 3-4 musia byť úspešné)
- slalom cez prekážky na bicykli
- odbíjanie o stenu volejbalovou loptou
- turistické aktivity
- inline skating
- cykloturistika
- nordic walking
- hry (basketbal, futbal, hádzaná, florbal) - každá hra 2 krát 10 minút

**Zimné športy:**

- slalom cez prekážky na korčuľoch
- zjazd na lyžiach
- beh na lyžiach
- vedenie puku na ľade
- zimná turistika

## 9.5 ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY

### - RODINA - G KATEGÓRIA

- beh na 100m
- skok do diaľky z rozbehu
- skok do diaľky z miesta znožmo
- 3 skok z miesta znožmo
- hod kriketovou loptičkou
- kľuky
- zhyby
- beh 400m - dievčatá, ženy, 1000m - chlapci, muži
- plávanie 50m - dievčatá, ženy, 100m - chlapci, muži
- slalomový beh
- člnkový beh
- hod medicinbalom vpred, vzad
- sed - ľah (Počet)
- šplh na lano, tyč s oporou
- slalomový beh s vedením futbalovej lopty cez prekážky
- slalomový beh s vedením basketbalovej, hádzanárskej lopty cez prekážky - driblovanie
- preskoky cez švihadlo
- odbíjanie o stenu volejbalovou loptou
- slalom cez prekážky na bicykli, trojkolke
- turistické aktivity
- inline skating
- nordic walking
- cykloturistika

**Zimné športy:**

- slalom cez prekážky na korčuľoch
- zjazd na lyžiach
- beh na lyžiach
- vedenie puku na ľade
- zimná turistika





## 9.6 ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY

### - SENIORI - H KATEGÓRIA

- skok do diaľky z miesta
- 3 skok z miesta znožmo
- hod kriketovou loptičkou
- kľuky s oporou v kolenách
- výdrž v zhybe, vo vise
- sed - ľah
- slalomový beh
- člnkový beh
- preskoky cez švihadlo
- beh na 1000m - ženy, 3000m - muži
- plávanie 25 minút - ženy, 40 minút - muži
- hod medicinbalom vpred, vzad
- šplh na lano, tyč s oporou
- slalomový beh s vedením futbalovej lopty cez prekážky
- slalomový beh s vedením basketbalovej, hádzanárskej lopty cez prekážky - driblovanie
- cykloturistické aktivity
- turistické aktivity
- nordic walking

#### Zimné športy:

- slalom cez prekážky na korčuľiach
- slalom na lyžiach
- beh na lyžiach
- zimná turistika

## 9.7 ZÁKLADNÉ A ALTERNATÍVNE ŠPORTOVÉ DISCIPLÍNY

### - 2,4 ČLENNÝCH A ZMIEŠANÝCH DRUŽSTIEV I. KATEGÓRIA - ZŠ, SŠ

- beh 50m - povinné ZŠ
- beh 100m - povinné SŠ
- beh 400m dievčatá, 600m chlapci
- skok do diaľky z rozbehu
- skok do diaľky z miesta znožmo - povinné ZŠ
- 3 skok z miesta znožmo - povinné SŠ
- hod kriketovou loptičkou

- kľuky (dievčatá s oporou v kolenách)
- plávanie 50m - dievčatá, 100m - chlapci
- slalomový beh
- člnkový beh
- preskoky cez švihadlo - povinné ZŠ, SŠ
- sed - ľah - povinné ZŠ, SŠ
- zhyby (počet)
- výdrž v zhybe
- plávanie 25m, 50m - dievčatá, 100m - chlapci
- hod medicinbalom vpred - povinné SŠ
- šplh na lano, tyč (chlapci bez opory, dievčatá s oporou)
- slalomový beh s vedením futbalovej lopty cez prekážky
- slalomový beh s vedením basketbalovej, hádzanárskej lopty cez prekážky - driblovanie
- odbíjanie o stenu volejbalovou loptou
- florbal - slalom s vedením lopty cez prekážky po dráhe
- florbal - strelba na bránu
- slalom cez prekážky na bicykli
- turistické aktivity
- inline skating
- hry (basketbal, futbal, hádzaná, florbal) – každá hra 2 krát 10 minút

**Zimné športy:**

- slalom cez prekážky na korčuľoch
- slalom na lyžiach
- beh na lyžiach
- vedenie puku na ľade
- zimná turistika



Metodika, pravidlá jednotlivých športových disciplín,  
tabuľky na stiahnutie (vzorové aj čisté), vizuál certifikátov a diplomov  
a jednotlivých stupňov odznakov a taktiež aj tento informačný manuál,  
sú prístupné na CD a web stránke  
[www.olv.webnode.sk](http://www.olv.webnode.sk).

Z tejto web stránky bude možné stiahnuť všetky materiály pre prácu ako  
aj posilať vyhodnotenia, fotodokumentáciu na uvedenú mailovú adresu  
[olv2012@gmail.com](mailto:olv2012@gmail.com)

