

# HEJTMANŮV POHÁR

**Hejtmanův pohár** je soutěž, ve které spolu zápolí jednotlivé školy a jejich žáci ve zdolávání **tzv. opičí dráhy**. Zapojit se mohou všechny základní školy a nižší ročníky víceletých gymnázií (prima, sekunda, tercie, kvarta) z každého kraje České republiky. **Soutěží se ve 14 krajích, o 14 nejlepších krajských škol a 14 pohárů hejtmána**. Cílem soutěže je u dětí a mládeže podpořit zdravý životní styl a pozitivní vztah k pohybovým aktivitám.

Soutěží se na **opičí dráze** plné kreativních překážek, které prověří všestranné sportovní nadání zapojených žáků. Dráha má **unifikovanou podobu** a je možné ji postavit v každé tělocvičně či multifunkčním hřišti. Soutěž využívá **moderní aplikaci**, díky které si každá škola může zvolit termín pro zapojení se do soutěže individuálně a dle vlastních možností. **Ideální pro zapojení je hodina tělesné výchovy** nebo různé sportovní kroužky, když Hejtmanův pohár nabízí poutavou a atraktivní náplň.

Škola, která má zájem se zúčastnit, se musí **zaregistrovat na těchto webových stránkách**. Po přihlášení bude následně umožněno **provádění soutěžních aktivit** včetně zapisování výsledných časů žáků, kteří dráhu zdárně zdolají. Aplikace výsledky automaticky vyhodnotí a provede zápis do celkového bodového hodnocení. Školy mají možnost získat i další bonusové body a mít tak větší šanci na úspěch, jenž zaručuje nejen zviditelnění, ale také hodnotné ocenění. Hodnotící systém postavený na principu získávání soutěžních bodů přitom dává největší šanci na úspěch školám, které budou nejaktivnější, nikoliv pouze školám s nejrychlejším žákem. Více o systému hodnocení a bonusových bodech [zde](#).

Sečteno a podtrženo, čas, místo a celkový způsob zapojení si školy volí samy. Důležité je **registrovat** se a **stáhnout** potřebné instrukce k rozestavení a správnému proběhnutí soutěžní dráhy. Největší šanci na úspěch pak mají nejaktivnější školy, které do soutěže zapojí pravidelně všechny žáky školy.

Zapomenout se rozhodně nesmí na **pravidla** soutěže.

## ***Co potřebuji, aby se moje škola mohla zúčastnit?***

Stačí, když školu zaregistruje její zástupce na webu soutěže. Jelikož je opičí dráha možné postavit v každé tělocvičně se základním vybavením, tak to není nic složitého. Její zdolání je možné nacvičit, kdy se to škole hodí. Například v hodinách tělocviku, v zájmovém kroužku, na sportovním dnu apod. Den i čas si může škola přizpůsobit jejím možnostem. Je to čistě na škole.

## ***Kolik mám pokusů na zdolání opičí dráhy?***

Opičí dráhu je možné se žáky nacvičovat, jak dlouho daný učitel chce a kolikrát uzná za vhodné. Pouze oficiální výsledky je možné přes webový formulář, dostupný po přihlášení, zapsat v omezeném počtu. Doporučujeme si stáhnout a vytisknout předpřipravený formulář, do kterého je možné zapisovat průběžné výsledky a sledovat zlepšení výkonnosti žáků.

## ***Kdo vyhraje?***

Žáci soutěží ve 4 kategoriích. Titul nejlepší krajské školy a originální pohár hejtmána získá škola s největším počtem bodů v každém kraji. O ceny samozřejmě nebudou ochuzeny ani další školy. Systém hodnocení a podrobný popis pravidel naleznete [zde](#).

Čím více žáků se ze školy zapojí a čím aktivnější škola bude, tím roste šance na úspěch.

Pokud bude účastník soutěže Hejtmanův pohár přihlášen do soutěže Talent roku, tak výsledky závodu poslouží jako jeden z hodnotících faktorů pro porotu soutěže **Talent roku**.

# Opičí dráhy

## SOUTĚŽNÍ DRÁHA PRO PRVNÍ STUPEŇ

**HEJTMANŮV POHÁR  
PRO 1. STUPEŇ**

**DRÁHA PRO 1. STUPEŇ**

- 1 Start ze sedu a běh popředu
- 2 Oběhnutí kuželu a běh popředu
- 3 Oběhnutí kuželu a 2 dřepy výskokem
- 4 Válení sudu (převal)
- 5 Uchopení míče a běh směrem ke koši
- 6 1x dribling o zem a hod na přesnost  
2 trestné vteřiny v případě neúspěchu
- 7 Proskákání snožmo obručemi
- 8 florbalový slalom a střelba  
2 trestné vteřiny v případě neúspěchu
- 9 Oběhnutí a běh do cíle
- 10 Cíl

## SOUTĚŽNÍ DRÁHA PRO DRUHÝ STUPEŇ

**HEJTMANŮV POHÁR  
PRO 2. STUPEŇ**

**DRÁHA PRO 2. STUPEŇ**

- 1 Start ze sedu a běh popředu
- 2 Oběhnutí kuželu a běh popředu
- 3 Oběhnutí kuželu a 5 dřepů s výskokem
- 4 kotoul vpřed na žíněnce
- 5 Uchopení míče a běh směrem ke koši
- 6 3x dribling o zem a hod na koš
- 7 běh ze strany na stranu mezi kužely (kličkování)
- 8 překonání švédské bedny
- 9 florbalový slalom a střelba  
2 trestné vteřiny v případě neúspěchu
- 10 Oběhnutí a běh do cíle
- 11 Cíl

## Hejtmanův pohár

14 krajů, 14 hejtmanů, 14 vítězných škol. Nejlepší škola z každého kraje dle umístění v konečném žebříčku na konci soutěže obdrží originální trofej – Hejtmanův pohár. Za pozornost stojí rozhodně také další [ceny](#).



Žebříček  
Galerie  
Ke stažení

Navrhni svoji školu do soutěže