

Letní sporty

Atletika

Běh

Krátký – 100-400 m

Střední – 800-1500 m – překážkový, štafetový

Dlouhý – maratónský = 42,195 km, přespolní

Krátký, překážkový, štafetový:

- start: z pokleku, delší z postoje
- potřeby: běžecká dráha, startovací bloky z pevného nepružného materiálu

Překážkový:

- překážky mají pro různě dlouhé tratě různou výšku a jsou různě vzdálené
- potřeby: překážky – kov, dřevo

Štafetový:

- štafetový kolík – délka 28-30 cm, lehký, hmotnost nesmí být menší než 50 g, povrch hladký

Přespolní:

- potřeby: označení tratě - levá strana červené a pravá bílé vlaječky, které musí být viditelné
- na vzdálenost 125 m, měřicí pásmo 20 a 50 m, startovací pistole, stopky

Skok

- do výšky – 15 m dlouhá rozběhová dráha, doskočiště, stojany s nastavitelnou laťkou
- o tyči – alespoň 40 m dlouhá rozběhová dráha, 4 x 4 m doskočiště, stojan s laťkou, skokanské tyče dlouhé 3,5 až 4,5 m
- do dálky – 40 m rozběhová dráha, doskočiště s šířkou 2,75 m a délkou 8 m, měřicí pásmo, kolíky u trojskoku



Vrh koulí

- koule – odlitky šedé litiny, hmotnost 3, 4, 5, 6, 7 a 7,25 kg – ženy, dorost, muži
- kruh na vrhání – průměr přes 2m, vyznačený pásem zapuštěným v zemi
závodník ho smí opustit až po dopadu koule

Hod

- **diskem** – kruh podobný jako u vrhu, disky 1 a 2 kg, průměr 180-220 mm, síla 37-44 mm
- **kladivem** – velikostí podobný kruh jako u vrhu, kladivo – otáčivý čep, ocelová struna a rukojeť
- **oštěpem** – oštěpy mají hmotnost 400 a 600 g, délku 1800 a 2200 mm, hroty ocelové
- **granátem** – atrapa – v branně-sportovních disciplínách – do dálky a na cíl
hmotnost – asi 0,45 kg, průměr 56 mm a délka je 88 mm

Výstroj pro atletiku

oděv – nátělník většinou bez rukávů, trenýrky, suspensor, tepláková souprava

obuv – speciální – chrání před zraněním a napomáhá výkonu

Vodní sporty

= kánoe, kajaky, pramice, veslice, rekreační čluny, plachetnice, windsurfing a příslušenství k nim, vodní lyžování, plavání, sportovní potápění

Kánoe a kajaky – malá sportovní plavidla

- podle způsobu použití: turistická, slalomová, rychlostní
- podle konstrukce: žebrová, skořepinová, laminátová
- pohánějí se jedno a dvojlístými pádly, vesly, případně přívěsnými motory

Pádla a vesla

- kanoistická – turistická, závodní
- kajaková – turistická, závodní
- vesla pro pramice a čluny
- pro veslice – párová, nepárová

Surfing

- vznik na Havaji v 18. stol.
- surfař je unášen na tzv. „zlomené“ vlně
- pomůcky: prkno = plovák – **surf** – ve stoje, **kneeboard** – na kolenou, **bodyboard** – na břicho, ploutve

Windsurfing

- olympijský sport, rychlostní závody, slalom, freestyle
- **windsurf** – nejrychlejší oplachtěné plavidlo – přes 90 km/hod.
- jezdec využívá sílu větru k pohybu po vodní hladině
- pomůcky: prkno = plovák – 2-4 m dlouhý, plachta a stěžeň – je připevněn k plováku pomocí ohebného kloubu
- při vyšší rychlosti se řídí nakláněním, podobně jako skateboard



Kitesurfing = kiteboarding

- jízda na **kiteboardu** = speciální prkno – po vodě pomocí tažného draka
- tažný drak – podobný menšímu úzkému padáku – nafukovací
- vázání, nebo tzv. poutka, neoprenový oděv, přilba, záchranná vesta
- trapéz = úvazek kolem těla – lana, hák, karabina, protinárázová vesta, nůž, signální zařízení, GPS

Vodní lyžování

- **vodní lyže** – slalomové, pro běžnou jízdu, akrobatické, skokanské
- ohýbané, lepené, kryt k upevnění nohy místo vázání, záchranné vesty

Wakeboarding

- jízda na **wakeboardu** – speciální prkno – po vodě tažením motorovým člunem, nebo kabelovým vlekem
- rychlost 30-70 km/hod.
- wakeboard, lana, háky, karabiny

JetLev

- **jízda po vodě a let nad vodou za člunem** – adrenalinový sport
- **JetPack** – batoh z carbonového vlákna – odolnost
- hadice Ø 10 cm, délka 10 m – nasává vodu a horem vypouští ze 2 trysek – 40 km/hod.



Plavání

- závodní – prsa, znak, motýlek, skoky do vody
- potřeby: plavky, plavecké brýle, koupací čepice

Sportovní potápění

- potápěčské brýle, dýchací trubice, plovací ploutve, dýchací přístroj
- potápěčské obleky – **neopreny**

Míčové hry

- **fotbal** – 11/11 = 10 hráčů + brankář, rozhodčí + 2 asistenti, míč, 2 branky, 2 poločasy
- **americký fotbal** – 11/11, míč sféroid – 1 šev, 8 šňorování, 2 brány, pylony (sloupky), helma, chrániče – kolenní, ramenní, zubů, mřížka na obličej
- **basketbal** = **košíková** – 5/5, basketbalový koš – 3,05 m nad zemí, deska, míč
- **volejbal** = **odbíjená** – 6/6, smíšený – 4+2/4+2, debl – 2/2, plážový volejbal – 2/2, míč, síť
- **házená** – 7/7 = 6 hráčů + brankář, 2 branky, 2 poločasy
- **ragby** – 15/15, nebo 13/13, míč sféroid
- **vodní pólo** – 6/6 + 1 brankář, bazén – hloubka min. 180 cm, branka, 4 čtvrtiny po 8 min.
- **tenis** – 1/1, 2/2, smíšená čtyřhra, tenisový dvorec, tenisová raketa, míček, síť
- **ricochet** – 2 hráči vedle sebe, raketa, míček, uzavřený kurt – stěna
- **squash** – 2 nebo 4 hráči vedle sebe, raketa, míček, uzavřený kurt - stěna
- **stolní tenis** = **ping-pong** – 1/1 nebo 2/2, pálky – odlišné barvy na každé straně, stůl se sítí
- **pozemní hokej** – 11/11 = 10 + brankář, v hale – 6/6, hole, malý míč, 2 branky, 2 poločasy
- **florbal** – 6/6 = 5 hráčů + brankář, florbalové hole, dutý míček s otvory – certifikát IFF



ricochet

- **vybíjená** – dětská míčová hra – kapitán a družstvo, „maso“, míč na volejbal
- **kriket** – 11/11, míčky – 150 g, vrbové pálky, nadhazovač, odpalovač, pálkař, rozhodčí
- **baseball** – 9/9, míčky, pálka, rukavice, nadhazovač, pálkař, běžec
- **badminton** – 2/2, raketa, míček s košíčkem = opeřený – asi 5 g, síť, stojany na síť

Potřeby: míče z různých materiálů – pravá kůže, syntetická kůže, plast, pryž, pěna

- šití strojové, strojové/ruční a ruční, podšité nebo podlepené sypkovinou nebo molinem
- různý počet dílů – fotbal 12, 18, až 32 dílů
- různé velikosti a hmotnosti – podle druhu sportu
- míče pro hru na různém povrchu – na trávě, štěrk, na ledě, v hale
- tvar – kulaté, válcovité = sféroidy – tvar protáhlého obilného zrna, šněrovací, patentové
- pumpičky na míče

Ostatní potřeby – síť a branky, koš na basketbal, rakety a pálky, hole a hokejky, stoly na stolní tenis, výstroj hráčů – stulpny, chrániče, kopačky, nákolenky, výstroj pro brankáře, tenisky, speciální chrániče

Turistika a táboření

Stany – bavlněná a lněná celtovina a plachtovina, syntetické materiály, pogumovaný textil, lehké duralové trubky nebo laminátové tyčky, stanové kolíky, šňůry, dřevěné podsady

- **turistické** – podle velikosti, podle délky, šířky, tvaru, výšky a výšky podsady
- **hangárové** – hospodářské, společenské
- **táborové** – podle konstrukce – rozebíratelná, s podsadou, bez podsady, podle počtu lůžek – 2, 3, 4 i více lůžkové
- **dětské** – bez podlážky – na hraní

Spací pytle – mumiové, dekové (jednostranně nebo oboustranně použitelné), dvojpytle,

- různý teplotní rozsah – od -4°C do -10°C, od 2°C do -5°C, od +8°C do -11°C
- náplň – kajčí peří, duté vlákno, vlna

Karimatky a matrace – pěnové, nafukovací, samonafukovací, gumotextilní,

- jedno a dvojkomorové, kovové skládací, nafukovací

Batohy – jedno a vícekomorové, s kostrou a bez, různé materiály, velikosti

Kempinkové soupravy – skládací sedačky, křesílka a stolky

Vařiče – podle použitého paliva: plynové – PB, malé na suchý líh, podle počtu hořáků: jedno a dvojvařiče

Termoboxy – k uchování potravin – teplé i studené

Přenosné chladničky – udrží nízkou teplotu několik hodin.

Jídelní soupravy – kufříky s talíři, příbory a kalíšky, **Kotlíky a ešusy** – nerez – pro vaření zavěšené na přímém ohni

Další potřeby – sekerky, pilky, skládací nože, baterky

Oděv – pohodlný, vhodný do povětrnostních podmínek, letní, zimní

Obuv – turistická, horská, silné podrážky

Horolezectví

- horolezecká obuv, vhodný oděv, lana konopná a syntetická, točená, pletená
- cepíny – hlavice, násada a špice, hlavici tvoří čepel a lopatka
- k zasekávání a jištění výstupu – skoby, horolezecká kladiva, karabiny, stoupací železa, sedátko

Ostatní sporty

Šerm

- kord, fleret a šavle, předepsaná hmotnost a délka
- **kord** – obyčejný nebo s elektronickou registrací, francouzské a belgické
- **fleret** – italský, belgický a francouzský, s elektronickou registrací
- **šavle** – čepel mírně prohnutá
- oděv – kalhoty tzv. golfky, speciální vesta, maska, rukavice



Lukostřelba

- luky – podle **použití**: tréninkové, dětské, závodní, podle **tvaru**: přímý, zvrtný obloukový, zvrtný zavřený
- tětivy – konopná nebo lněná příze zakroucená do tří pramenů
- šípy – hrot kov druhý konec se zářezem na tětivu, terče – dvě velikosti



Box

- závodní rukavice, cvičné pytle, chrániče zubů, bandáž zápěstí, ochranná přilba, suspenzor

Judo

- oblek – kabát, kalhoty a opasek – barva opasku označuje výkonnostní třídu závodníka

Vzpírání

- činky – neoprenové, PVC, kovové; pevné, nakládací, běžné od 0,5 do 45 kg, jedno a obouruční činky, stojany
- posilovače svalů – jsou stroj až pěti pružinové, nebo gumové

Kuželky

- **kuželky:** 10 ks, 40 cm vysoké, **koule:** 2,7 až 2,9 kg, pro ženy a děti lehčí

Kulečník

- kulečník = biliár, stůl se 6 otvory – hra pool, bank pool, nine-ball atd.
- karambol = kulečníková hra na stole bez otvorů, 3 koule, tágo, karambol – dotyk koule
- snooker – stůl se 6 otvory, 22 koulí, tágo
- hrací stůl, tágo: jednodílné, čtyřhroté, šroubovitě
- koule: sady i jednotlivě, různé barvy – určitá důležitost



snooker

Sportovní a umělecká gymnastika

- tělocvičné nářadí: skokanské můstky, kruhy, hrazdy, bradla, kladiny, ribstole, švédské lavice, žíněny
- pomůcky – švihadlo, kužely, tyče, obruče, stuhly

Trampolína

- speciální náčiní, určené pro skákání i trénink skoků do vody
- závodní – sportovní gymnastika – olympijský sport
- rekreační – hra, posilování
- konstrukce: pozinkované ocelové trubky HI-TECH technologie, nohy do tvaru W (4, 6, 8)
skákací plocha - POP tkanina odolná proti UV záření a vlhkosti
přípevněná ke konstrukci ocelovými pružinami
ochranná síť a měkký obvodový pás, který překrývá pružiny
- schůdky k trampolíně, ochranná plachta, zabezpečení proti větru – ukotvení



Powerkiting

- pohyb zajišťuje tažný drak: po zemi, po sněhu, po vodě, ve vzduchu
- pomůcky: tažný drak, de-power-bar = lanka, brzdy, trapéz, hrazda (tyč), karabina
- extrémní a nebezpečné sporty: landkiting, buggykiting, snowkiting, kitesurfing

Landkiting

- jízda na **mountainboardu** = **landboardu** – s využitím tažného draka
- na větších rovných plochách – pláže, fotbalová hřiště
- pomůcky: mountainboard – větší skateboard s většími koly (otočné nápravy) a pásy na boty
tažný drak – 3-19 m², trapéz, helma, chrániče
- nebezpečný sport – dopad na tvrdou zem, Freestyle



Buggykiting

- vznik ve Velké Británii počátkem 19. stol., jako sport v 70. letech 20. stol.
- jízda na **buggy** = bugině s využitím tažného draka – nízká tříkolka, řídí se předním kolem ovládaným nohama, nemá brzdy – změna polohy draka
- drak je připevněn k jezdcovi, ne k buggy



Golf

- 1 i více hráčů ve skupince
- golfové **hole** – držadlo, nástavec a hlava úderová plocha rovná, míčky – do 46 g, Ø nad 41 mm
- golfové **hřiště** – **green** = trávník (výška 3 mm), bunker = písečná překážka, jamky, tyč s vlajkou

Minigolf

- 18 drah = speciální pole s různými překážkami a cílovou jamkou
- kovové rámy, plochy s různými povrchy – beton, eternit, filc
- např. pyramida, vlny, pahorek, looping (kruh v dráze), koš, okénko, trubka
- 1 golfová hůl, míček na minigolf



Poweriser

- **skákací boty**, vázání, pružiny, chrániče
- skoky – až do výšky 2 m, přemety, přeskoky, rychlost až 40 km/hod., zábava i fyzicky náročný sport

Kangoo Jumps

- **klokani boty**, fitness boots
- boty, vázání, pružiny, chrániče
- tlumí náraz došlapu až o 80 %
- zábava, sport, **kangoobic** = aerobic s těmito botami ve fitcentrech



Skákání na tyči

- **pogo tyče** – dlouhá tyč s pružinou a držadlem, skoky

Slackline

- provazochodectví, nový sport – udržení rovnováhy, správné držení těla
- polyesterový popruh o šířce 2,5-5 cm, pruží minimálně => chůze, leh
- **trickline** – pružnější => pro skoky, salta
- **highline** – chůze ve výšce, jen pro zkušené

Koloběžky

- koloběžky pro různé účely:
- **silniční** – velké přední kolo
- **terénní** – odpružená přední vidlice, kvalitní brzdy
- **freestyle** – lehčí, odolné, akrobatické triky
- **turistické** – lehké, pohodlné, odpružená vidlice, pro půjčovny
- **speciální – trojkolky** – v přední části 2 kola a plošina pro věci, zimní – místo kol lyže
- **dětské** – druhy podle výšky koloběžkaře

Jednokolky

- **monokola** – jedno kolo, ocelový rám, sedlovka – tyč, ergonomické sedlo, pedály
- jednokolka MUNI (Mountain UNicycling) „žirafa“ – jízda ve výšce, držení rovnováhy



Bruslení

- brusle s kolečky – první modely – připevněné k botám, 4 kolečka = stabilní
- v současnosti – **in line** = v řadě – speciální obuv se 4-7 kolečky

Flying stork

- jízda na laně – „lanovka“ => lano, sedačka
- sportovně-relaxační areály

Big swing

- obří houpačka pro 1-2 osoby

Bungee dumping

- skok volným pádem několik desítek metrů
- „houpačka“ – volný pád s kyvadlem, pružné lano, postroj, nebo úvaz za nohy

Nordic walking

- „severská chůze“ = dynamická chůze se **speciálními hůlkami** podle určitých pravidel
- **je zapojeno asi 600 svalů, klouby dolních končetin jsou odlehčeny, uvolňuje fyzické i psychické napětí**

Zorbing:

= **zorbování** = **sphereing** = neřízené samovolné kutálení v průhledné plastové kouli

- zorb = sfera = obří nafukovací koule z PVC, má 2 vrstvy, tunel pro vlez, pásy pro připoutání
- 1-3 lidé = zorbonauti
- Ø 3,2 m, hmotnost 90 kg
- lze provozovat i na travnatém svahu se sklonem 20° a délkou max. 200 m
- rychlost až 50 km/hod. na sněhu, ve vodě, i na speciální rampě

Rybaření

Pruty – mnoho druhů – podle použití: např. muškařské, přívlačové, kaprové, feederové, na dírky

- podle použitého materiálu - lamino, kov, tonkinové dřevo
- podle konstrukce – celé, skládací, teleskopické (= výsuvné)

Udice – součást rybářského prutu, základem je vlasec, splávek a háček

Navijáky – mnoho druhů: např. muškařské, multiplikátory, s bojovou, přední, zadní, volnou brzdou

Splávky – součást udice, tělo, anténa (i svítící), dřík, signalizuje, zda ryba zabrala

Háčky – různé velikosti, s 1-3 hroty, některé s protihrotem

Olůvka – 7 základních druhů, vyvažují splávek

Nástrahy – přirozené: rostlinné i živočišné, např. chléb, těsto, ovoce, sýr, rousnice, červi, nitěnky
umělé: = napodobeniny přirozených

mušky a streamery – háček, peří, srst, vázací materiál – na dravé ryby

vobblery – z plastu, lehkého dřeva – malé rybky s háčky

třpytky – kovové lesklé s háčkem, na dravé ryby, i do stojaté vody

rotační – otáčejí se, vaškovka – velmi účinná, rotační

plandavky – podlouhlé, nepravidelný chod – jako raněná ryba

nymfy – napodobují larvy vodního hmyzu

smáčci – tvar rybky s očima, pěnový materiál

červi – s háčkem

pelety – granule

- podle způsobu lovu: suché, mokré
- podle druhu ryb: lipanovitě, pstruhovitě, bolenovitě, lososovitě

Vlasce a šňůry – nylonové, Ø 0,06 až 0,60 mm, pevné – 0,15 mm má pevnost 2 kg, muškařské šňůry

Ostatní potřeby – podběráky – sítě s držadlem, čeřeny – sítě ve větším hranatém rámu, sítě,

vezírky – válcovité vaky (pytle) ze sítě a kovových kruhů, s plovákem

krabíčky na mušky, koše, nádoby, saky – síťové tašky, nože

- speciální nepromokavý oděv a vysoká obuv (nad kolena)
- batohy, stoličky, stojany

Jezdectví

- jízda v sedle na koni
- **vozatajství** = kůň je zapřažen před vůz
- **jezdecké disciplíny**: parkur – skákání přes překážky
drezura – předvedení předepsaných cviků
všestrannost – kombinace předchozích disciplín
vytrvalost – dálková jízda
voltiž – gymnastika na neosedlaném koni – artistika
dostihy – závody koní na dostihovém závodišti:
klusácké – v sulkách, v sedle (monté)
cvalové – rovinové a překážkové (např. steeplechase)
- jediný olympijský sport, kterého se zúčastní lidé a zvířata, muži společně se ženami



Parkur



Voltiž



Drezura