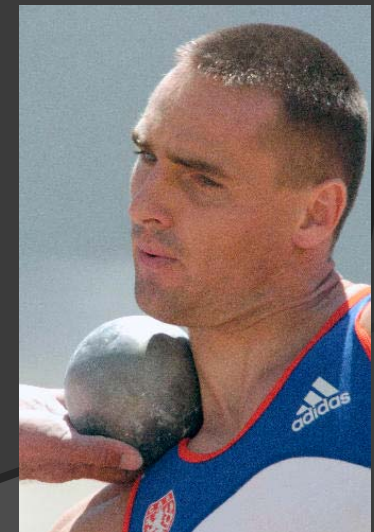


# KLASIFIKACE SPORTOVNÍCH VÝKONŮ

- ◎ **Rychlostně – silové sportovní výkony**  
10.000 – 30.000 % n.BM
- ◎ **Technicko – estetické sportovní výkony**  
2.000 – 5.000 % n.BM
- ◎ **Vytrvalostní sportovní výkony**  
2.000 – 5.000 % n.BM
- ◎ **Úpolové kolektivní sportovní výkony**  
1.000 - 2.000 % n.BM
- ◎ **Úpolové individuální sportovní výkony**  
400 -1.500 % n.BM
- ◎ **Sportovní výkony spojené s ovládním stroje, náčiní**  
500 – 1.000 % n.BM
- ◎ **Senzomotorické sportovní výkony**  
400 – 700 % n.BM

## ○ Rychlostně – silové sportovní výkony

10.000 – 30.000 % n.BM



Krátkodobý výkon - v co nejkratším čase, co nejdále, nejvyšší hmotnost, struktura jednoduchá, variabilita malá

## ○ Vytrvalostní sportovní výkony

2.000 – 5.000 % n.BM



Dlouhá vzdálenost v co nejkratším čase, struktura jednoduchá, variabilita malá. ! Biatlon – kombinace !

◎ **Technicko – estetické sportovní výkony**  
2.000 – 5.000 % n.BM



Přesné a dokonalé vykonání pohybové sestavy, struktura velmi náročná, automatizace vysoká, variabilita vcelku malá

# Kolektivní sportovní výkony

1.000 - 2.000 % n.BM



Překonat soupeře-zvítězit v zápase, v utkání, pohybová struktura složitá, variabilita vysoká, tvořivé myšlení, anticipace záměrů soupeře

# Úpolové individuální sportovní výkony

400 -1.500 % n.BM



Překonat soupeře – tělesnou, technickou, taktickou převahou. Struktura složitá, variabilita vysoká, tvořivé myšlení, anticipace záměrů soupeře



- **Sportovní výkony spojené s ovládáním stroje, náčiní**

500 – 1.000 % n.BM



Překonat stanovenou vzdálenost v co nejkratším čase s pomocí strojů a různých druhů náčiní. Struktura poh. složitá, variabilita vysoká



## ○ Senzomotorické sportovní výkony

400 – 700 % n.BM



Snahou je s co největší přesností zasáhnout cíl. Cílem je kvalita vyk. PČ.  
Struktura poh. jednoduchá, variabilita nízká