

Fantastická děvčata z OBCHODNÍ AKADEMIE !!!!!!!!!!!

Tak se to konečně podařilo☺.....

Dlouhé čtyři roky se naše holky z Obchodní akademie snažily uspět na **Mistrovství České republiky v Silovém čtyřboji**, až to konečně letos zacinkalo☺.

Silový čtyřboj je opravdu velmi specifická, ale také velmi krásná a náročná sportovní soutěž pro studenty SŠ, která již běží několik desítek let. Holky i kluci se v ní snaží propojit prvky síly, obratnosti, dynamiky a také silové vytrvalosti a posbírat ve čtyřech po sobě jdoucích disciplínách co největší počet bodů. Soutěží a sportují nejen za sebe, ale především za svůj tým, za svoji školu, v našem případě pak po čtyři roky také za město Český Těšín a Moravskoslezský kraj. A že to není vůbec jednoduché!

Nejdříve každý rok proběhne na naší akademii školní kolo, kde se vyberou ty nejlepší. Ty čtyři ☺ se pak v městském kole v POHÁRU STAROSTY „poperou“ s ostatními týmy škol o vítězství, neboť jedině to je posune na okresní kolo. I tady musí družstvo pod vedením trenérů – učitelů tělesné výchovy bojovat a bodovat co nejlépe jako tým a zase zvítězit, aby postoupilo na finále krajské. Je přirozené, že s každým kolem se náročnost soupeřů, ale také tlak a únava zvyšují. Pokud se chcete probojovat na **republikové finále**, nezbývá než zvítězit v tom krajském a získat tak právo poslechnout si českou státní hymnu a reprezentovat školu, město i kraj v nesmírně těžké konkurenci dalších třinácti vítězů jednotlivých krajů České republiky. A naše holky jsou v tom opravdu moc dobré.

V případě děvčat schovává silový čtyřboj v sobě tyto disciplíny:

- šplh na 4,5m vysoké tyči,
- hod vzad 3 kg těžkým plným míčem z místa,
- trojskok snožmo z místa,
- leh-sedy po dobu 1 minuty

...no masakr ☺...můžete si to sami vyzkoušet.

Za předvedené výkony získáváte body a ty dáváte ve prospěch týmu. Řekl bych, že ta sounáležitost a sdílení s ostatními, podpora a fandění, je po té dřině, kdy holky minimálně čtyři měsíce tvrdě makají, obrovskou odměnou a zadostiučiněním☺

No a naše holky jsou v tomto sportování opravdu mistrovské. Po čtyři roky se účastní republikového finále s výsledky:

- 2014 - 8. místo
- 2015 - 4. místo
- 2016 - 4 . místo
- **2017 - vicemistr ČR - 2 . místo!!!**

Letos byla děvčata pod vedením obou tělocvikářek, Mgr. Jany Sikorové a Mgr. Lucie Ruszové mimořádně motivovaná. Jednak odcházejí šikovné maturantky – Niki a Táňa a jednak po loňsku, kdy 4. místo oplakaly – skončily bod od medaile, strašně moc tu placku chtěly☺.

Niki Teperová a Taťána Martynková ze 4.B, Míša Gibiecová z 2.C, Vendy Copanidisová z 2.A, ještě posílené **o Ivu Kováčikovou ze 3.A**, která výrazně pomohla v okresním finále, nastupovaly do dvoudenního klání, jenž proběhlo v hale SŠSaT v Karviné ze dne 6.-7.4.2017 ze šesté pozice. Na „bednu“ bylo potřeba překonat alespoň bodově čtyři lepší školy z celé České republiky(nasazovaly se družstva podle bodů z jednotlivých krajů). Holky zahajovaly naší nejslabší disciplínou- hodem vzad, nicméně začaly famózně. V podstatě všechny si vylepšily osobní rekordy.... Míša 9,38 cm vytvořila nový rekord školy, Táňa dala 9,20 m, Niki 9,00 m a také Vendy bombardovala „devítku“. Posunuli jsme se na páté místo. Šlo se na šplh, kde jsou holky opravdu dobré a vyrovnané.... Časy všech se pohybovaly těsně nad 4 s a bodově jsme se výrazně přiblížily děvčatům z Brna, Prahy 6, Karlových Varů. Začalo to být napínavé. V trojskoku dala Táňa 7 metrů, ostatní skočily svůj standard....660 – 690 cm, což nebylo týmově vůbec málo. Šlo se do poslední disciplíny, sedů – lehů, která určitě nejvíce bolí a bylo jasné, že to bude stejně jako loni strašně těsné. Táňa zapsala svoje, těsně pod 50 opakování, Vendy a Míša se do toho pořádně opřely 56 a 58 opakování a **Niki** věděla, že musí zabojovat na maximum.... Zvládla to. Dala 64 opakování a tím se stala mistryní republiky v této disciplíně. Velká radost☺. Přesto po loňské zkušenosti byla nálada taková opatrná.... Holky i trenérky věděly, že v daný okamžik udělaly maximum možného. Celkový součet 626 bodů byl opravdu moc a moc dobrý, ale čekalo se na vyhlášení výsledků. A to dopadlo skvěle. Gymnázium Šumperk jasně dominoval ze 660 body, ale pak vypukla naše obrovská radost, protože oněch **626 bodíků znamenalo stříbro a titul vicemistra České republiky**. Třetí místo pak získala děvčata z BPA Brno.... Naše radost však byla obrovská a opět mírně tekly slzičky, tentokrát však štěstí☺.

Všechna slova jsou pak v ten moment zcela zbytečná, neboť jste odměněni něčím, co nelze příliš změřit.... Přesto se příští rok Naše holky opět pokusí poměřit s nejlepšími a my tělocvikáři pevně věříme, že znovu na republice, tentokrát v Karlových Varech.

S velkým poděkováním všem a především pak našim děvčatům předseda předmětové komise tělesné výchovy Mgr.Pavel Hojdysz



Z leva vicemistryně ČR: **Míša Gibiecová, Vendy Copanidisová, Iva kováčiková, Táňa Martynková a Niki Teperová**

Ze soutěže:

