

PROPOZICE

**krajského kola
Poháru AŠSK ČR
V SILOVÉM VÍCEBOJI SŠ**

chlapci



**Mladá Boleslav
7. dubna 2009**

A.Všeobecná ustanovení

- 1.Pořadatel:** SPŠ Mladá Boleslav, OR AŠSK Mladá Boleslav
- 2.Datum konání:** 7. dubna 2009
- 3.Místo konání:** tělocvična SPŠ Mladá Boleslav
- 4.Kategorie:** V. kategorie – studenti 1.-4. ročníku SŠ (ročník narození 93-89), kvinta-oktáva osmiletých gymnázií, tercie -sexta šestiletých gymnázií
- 5.Přihlášky:** písemně **do 26.3. 2009** na adresu:
Schejbal Ladislav
SPŠ Mladá Boleslav
Havlíčková 456
293 80 Mladá Boleslav
tel.: 326325527 fax: 326327739
e-mail : schejbal@spsmb.cz, sekretariat@spsmb.cz
- 6.Finanční zabezpečení:** Jízdné si hradí účastníci sami.
- 7.Účastníci:** Vítězové okresních kol. Pořádající škola může postavit své družstvo automaticky. V případě, že bude nominováno z okresů méně než 10 družstev, pozveme další družstva s odpovídající výkonností. **Proto žádáme o zaslání výsledků okresních kol do 23.3. 2009 na adresu pořadatele.**
- 8.Startovné:** -----
- 9.Prezence:** Úterý 7. 4. 2009 do 9.00 hod v místě závodu.

B.Technická ustanovení

- 1.Předpis:** Závodí se dle platných pravidel (na internetových stránkách AŠSK).
- 2.Věkové kategorie:** Startují chlapci narození po 1.1.1989 do 31.12.1993, dle manuálu.
- 3.Podmínky účasti:**
- Startuje jedno družstvo školy v počtu 4 závodníků, podmínkou k zařazení družstva do soutěže jsou alespoň tři závodníci.
 - Soutěž je koncipována jako soutěž družstev škol a jednotlivců, v družstvu mohou startovat pouze studenti příslušné školy, kteří jsou uvedeni na soupisce / jméno, datum narození / potvrzené ředitelem školy.
 - Za zdravotní způsobilost odpovídá vedoucí družstva a potvrzuje ji ředitel školy.
 - Závodníci jsou povinni se na požádání prokázat platným dokladem totožnosti a současně s sebou mít i průkaz pojištění zdravotní pojišťovny (pokud ho vlastní).

4. Soutěžní disciplíny a jejich pořadí:

1. **Tlaky s činkou** (benchpress)- vleže na vodorovné lavici. Váha činky každého závodníka se rovná 75% jeho hmotnosti. Šířka úchopu na čince je maximálně 80 cm.
2. **Trojsek odrazem snožmo z místa** - každý závodník má tři pokusy, počítá se nejdelší.
3. **Shyby** na doskočné hrazdě s držením podhmatem.
4. **Opakované vznosy na hrazdě** - na doskočné hrazdě s držením nadhmatem.

5. Bodování disciplín:

- 1 tlak s činkou 75% = 1,4 bodu
- trojskok snožmo – 0 m – 4 m = 0 bodů
- 4 m – 7,5 m = za každých 10 cm 1 bod
- nad 7,5 m = za každých 10 cm 2 body
- 1 shyb = 2,25 bodů
- 1 vznos = 1,75 bodu

6. Hodnocení do soutěže :

O pořadí jednotlivců rozhodne celkový počet bodů ve čtyřboji každého závodníka. Ten vzniká součtem bodů všech čtyř disciplín. Při rovnosti bodů dvou nebo více závodníků rozhoduje o pořadí lepší výkon:

- a) v tlaku činky
- b) ve shybu
- c) ve vznosu
- d) v trojskoku

Bodovou hodnotu družstva tvoří součet celkových bodů tří lepších závodníků družstva. Družstvo, které tímto způsobem dosáhne největšího počtu bodů, se stane vítězem soutěže družstev škol. V případě rovnosti bodů dvou nebo více družstev bude mít lepší umístění to družstvo, které má součet umístění svých třech nejlepších závodníků v soutěži jednotlivců nižší než další družstvo. Bude-li součet umístění tří závodníků těchto družstev stejný, rozhodne o pořadí družstev umístění jejich nejlepšího závodníka ze soutěže jednotlivců.

7. Cvičební úbor:

trenýrky, tričko s **krátkým** rukávem a cvičební obuv bez černé podrážky. Disciplíny shyby a vznosy nevyžadují cvičební obuv. Na disciplínu musí závodníci nastoupit bez hodinek, řetízků, prstenů, zápěstních ozdob a nesmí žvýkat. Při cvičení jsou povoleny bandáže na zápěstí, kolena a kotníky. Na tlaky, vznosy a shyby je možno použít cvičební rukavice nebo gymnastické mozolníky.

8. Námitky:

podává vedoucí družstva do 15 minut od zjištění okolností hlavnímu rozhodčímu.

O námitce jedná odvolací komise. Rozhodnutí komise je konečné.

(Vklad 100 Kč, v případě zamítnutí propadá pořadateli).

Složení komise:

- a) hlavní rozhodčí
- b) zástupce KR AŠSK ČR
- c) zástupce z řad vedoucích, zvolený na technické poradě.

8. Ceny: první tři družstva a jednotlivci obdrží diplomy a věcné ceny.

C.Činovníci soutěže

Ředitel soutěže:	Ing. Kubát Martin
Hlavní rozhodčí a sportovně - technický ředitel soutěže:	Schejbal Ladislav
Rozhodčí:	Sovová Věra Šlár Adolf
Výpočetní technika a zpracování výsledků:	Schejbal Ladislav + vybraní studenti SPŠ

D.předběžný program soutěže

Úterý 7. dubna 2009	do 9.00	prezence
	9.05	slavnostní zahájení
	9.15	zahájení soutěže
	14.00	přibližné ukončení soutěže, vyhlášení výsledků

Květoslava Ječná
OR AŠSK

Schejbal Ladislav
sport. ředitel soutěže

Přihláška

do "Poháru AŠSK ČR" krajské kolo soutěže **SILOVÝ VÍCEBOJ**

Kategorie : V

Chlapci

Škola:.....

(přesná adresa).....

Kontaktní osoba:..... Tel.,fax:.....

e-mail:

Soupiska družstva

Poř. č.	Příjmení a jméno	Rok nar.	Výkon ve čtyřboji dosažený v okresním kole

Ředitelství školy potvrzuje , že žáci uvedení na soupisce jsou žáky denního studia školy, uvedeného věku a nikdo z uvedených žáků není osvobozen od TV a nemá 3.nebo 4. zdravotní klasifikaci.

Dne.....

.....

Razítko a podpis ředitele školy

Registrační číslo klubu AŠSK ČR