

Propozice

Silový čtyřboj dívek – okresní kolo, krajské kolo

Pořadatel: SOŠ a SOU Vlašim, Zámek 1

Datum a místo konání: úterý 2.3.2010, tělocvična TJ Sokol Vlašim

Ředitel závodu: Ing. Vladislav Novotný

Technický vedoucí a hlavní rozhodčí: Mgr. Jarmila Vaníčková

Příhlášky: do 28. února 2010 na adresu: SOŠ a SOU Zámek 1,
258 01 Vlašim
Mgr. Jarmila Vaníčková
Fax: 317 844 021
Tel.: 317 842 279
E-mail: vanickova@sosasou-vlasim.cz

Na přihlášce uveďte požadavek na stravování, oběd v hodnotě 30ti Kč je k dispozici ve školní jídelně. Případné změny startujících je možno nahlásit při prezentaci do 8.30 hod.

Účast: Startuje družstvo školy v počtu 4 (minimálně 3) závodnic a bodové součty tří lepších závodnic tvoří konečný bodový výsledek družstva, závodnice ročník narození 1990-1994. Za zdravotní způsobilost odpovídá vedoucí družstva a potvrzuje ředitel školy.

Disciplíny: ŠPLH na tyči 4,5 m s přírazem ze stoje
TROJSKOK SNOŽMO z místa
HOD PLNÝM MÍČEM 3 kg obouruč z místa
SEDY - LEHY s oporou nohou, 60 sekund

Předpis: Soutěží se podle soutěžního řádu a pravidel silového čtyřboje. vítězné družstvo postoupí do finále poháru AŠSK ČR v Šumperku 23.- 24. 4. 2010.

Námítky: Podává vedoucí družstva do 10ti minut od zjištění okolností hlavnímu rozhodčímu.

Pravidla hodnocení: <http://orasskfm.ssinfotech.cz/pravidla.htm>

Časový harmonogram soutěže:

8.00 - 8.30	prezentace v tělocvičně TJ Sokol
8.30 - 8.40	zahájení, seznámení s pravidly
8.40 - 9.00	šplh
9.00 - 10.00	trojskok
10.00 - 11.00	hod plným míčem
11.00 - 12.30	opakované sedy lehy
12.30 - 13.00	oběd
13.00 - 13.30	vyhlášení výsledků

Podle počtu přihlášených družstev může být časový harmonogram upraven.

Ing. Vladislav Novotný
ředitel školy, ředitel soutěže

Mgr. Jarmila Vaníčková
sportovní ředitel soutěže

Silový čtyřboj dívek

1. Šplh na tyči s přírazem

- na tyči je cílová značka 4,5 m od podložky se startem ve stoje
- při zahájení stojí závodnice před tyčí, drží se jí jednou rukou, druhá je v připravení. Startuje se na zvukový signál. Při povelu spustí časoměřiči stopky.
- každá závodnice má 2 pokusy, započítává se lepší čas
- při neplatném pokusu velí rozhodčí „zpět“ nebo použije píšťalku, pokud závodnice zavíní předčasný start v jednom pokusu 2x, její pokus je neplatný
- pokus skončí dotykem ruky na cílovou značku nebo tyče nad ní
- čas jedné závodnice měří 2 rozhodčí, pokud se navzájem liší, zapíše se horší čas

2. Trojskok snožmo z místa

- na povel rozhodčího zaujme závodnice postavení za odrazovou čarou, žádná část chodidel se jí nesmí dotýkat, šířka postavení je libovolná. Závodnice může před odrazem střídavě zvedat paty a špičky, nesmí však ani jedním chodidlem opustit před vlastním odrazem podložku nebo přešlápnout odrazovou čáru.
- trojskok musí být plynulý, závodnice se nesmí mezi jednotlivými odrazy zastavit, při každém skoku musí být odraz i dopad současně na obě nohy.
- doskok (dopad) po třetím skoku je vždy nejdříve na chodidla, měří se od nejbližšího doteku způsobeným kteroukoliv částí těla nebo končetin.
- výkon se hodnotí s přesností na 10 cm zaokrouhlený na desítky, vždy směrem dolů. Jakmile se závodnice dotkne kteroukoli částí těla podlahy za odrazovou čarou nebo za jejím prodloužením, považuje se to za nezdařilý pokus.
- každá závodnice má právo na tři pokusy, započítává se nejdelší pokus.

3. Hod plným míčem obouruč z místa

- hází se plným míčem o hmotnosti 3kg obouruč přes hlavu z místa. Hází se ze vzpažení, míč v držení obouruč, ze záklonu, nesmí se házet bokem.
- startovací čára se nesmí přešlápnout, ani se nesmí závodnice dotknout jakoukoliv částí těla podlahy, ani po dopadu míče, jinak jde o neplatný pokus.
- závodnice může mít chodidla za startovní čarou v jakékoliv poloze, při hodu však nesmí ani jedno chodidlo opustit podlahu.
- výkon se měří s přesností na 10 cm od startovní mety po místo dopadu míče zaokrouhlený na desítky, vždy směrem dolů.
- každá závodnice má právo na tři pokusy, započítává se nejdelší z nich.

4. Sedy a lehy s oporou

- cvičí se na žíněnce nebo jiné vhodné podložce 60 sekund, oporu mohou poskytnout žebřiny, pomocník atd.
- základní poloha je leh na zádech, pokrčené nohy spočívají chodidly na zemi, ruce jsou sepnuté v týl. Po celé cvičení musí zůstat nohy na zemi, ruce musí zůstat sepnuté v týle. Při jednotlivých sedech musí závodník otáčet trup střídavě vpravo s dotykem levým loktem vnitřní strany pravého kolena a vlevo s dotykem pravým loktem vnitřní strany levého kolena, přitom však musí být trup nejméně ve svislé poloze, pokud ruce ztratí kontakt s hlavou, rozpojí se, je pokus neplatný.
- při lehu se musí dotknout oběma lopatkami žíněnky.
- cvičení začíná povel „ted“, přerušení cvičení je dovoleno
- rozhodčí sleduje čas na stopkách a oznamuje ukončení cvičení povel „dost“
- rozhodčí sledují, zda závodník provádí jednotlivé sedy a lehy správně. Při chybném provedení rozhodčí závodníka napomene a cvik se mu nezapočítává.