

PROPOZICE

otevřeného krajského kola
Poháru AŠSK ČR
V SILOVÉM VÍCEBOJI SŠ

chlapci



Mladá Boleslav
18. března 2016

A.Všeobecná ustanovení

- 1.Pořadatel:** SPŠ Mladá Boleslav, OR AŠSK Mladá Boleslav
- 2.Datum konání:** pátek 18. března 2016
- 3.Místo konání:** tělocvična SPŠ Mladá Boleslav
- 4.Kategorie:** V. kategorie – studenti 1.-4. ročníku SŠ (ročník narození 2000-1996), kvinta-oktáva osmiletých gymnázií, tercie -sexta šestiletých gymnázií
- 5.Přihlášky:** do pátku **11.3.2016** na adresu:
Schejbal Ladislav
SPŠ Mladá Boleslav
Havlíčková 456
293 80 Mladá Boleslav
tel.: 326325527 fax: 326327739
e-mail : schejbal@spsmb.cz - doporučeno !!!
- 6.Finanční zabezpečení:** Jízdné si hradí účastníci sami.
- 7.Účastníci:** Po zkušenostech z minulých let je kraj otevřený pro všechny školy a zároveň okresním kolem pro Mladou Boleslav.
Žádáme o zaslání výsledků okresních kol do 11.3.2016 na adresu pořadatele.
- 8.Startovní:** -----
- 9.Prezence:** Pátek 18.3.2016 do 8.30 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 1.1.1996 do 31.12.2000, 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 (změna):

1. **Shyby** na doskočné hrazdě s držením podhmatem.
2. **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.
3. **Trojskok odrazem snožmo z místa** - každý závodník má tři pokusy, počítá se nejdelší.
4. **Opakované vznosy na hrazdě** - na doskočné hrazdě s držením nadhmatem.

5. Bodování disciplín:

- 1 shyb = 3 body
- 1 tlak s činkou 75% = 1,5 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 vznos = 1,5 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:

sportovní oděv a obuv (pro disciplíny tlaky s činkou, shyby a svisy vznesmo je podmínkou krátký rukáv, u svisu vznesmo navíc sportovní kalhoty - max. délka po kolena), disciplíny shyby a svisy vznesmo nevyžadují tričko ani sportovní obuv. Na disciplínu musí závodníci nastoupit bez hodinek, řetízků, prstenů, zápěstních ozdob a nesmí žvýkat. Při cvičení nejsou povoleny žádné podpurné prostředky a pomůcky, jen magnézium. Anatomické odchytky, které nedovolí závodníkovi dodržet některá ustanovení pravidel, nahlásí vedoucí družstva před soutěží hlavnímu rozhodčímu. Drobná zdravotní ošetření v průběhu soutěže schvaluje hlavní rozhodčí.

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 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

Výpočetní technika a zpracování výsledků: Schejbal Ladislav + vybraní studenti SPŠ

D.předběžný program soutěže

| | | |
|-------------------|---------|--|
| Pátek 18. 3. 2016 | do 8,30 | prezence a vážení závodníků |
| | 8,45 | slavnostní zahájení |
| | 9,00 | 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 (školním) 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