

Propozice

Silový čtyřboj dívek – okresní kolo, krajské kolo

Pořadatel: SOŠ a SOU Vlašim, Zámek 1

Datum a místo konání: úterý **16. 3. 2016**, tělocvična TJ Sokol Vlašim

Ředitel závodu: Ing. Vladislav Novotný

Technický vedoucí, hlavní rozhodčí: Mgr. Jarmila Vaníčková

Přihlášky: do 14. března 2016 na adresu: SOŠ a SOU Zámek 1, 258 01 Vlašim

Mgr. Jarmila Vaníčková
Fax: 317 844 021
Tel.: 317 842 279
E-mail: vanickova@sosou-vlasim.cz

Na přihlášce (vzor č. 1) uveďte požadavek na stravování, **oběd v hodnotě 35 ti 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, soutěžící ročník narození 2000-1996. 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 republikového finále poháru AŠSK ČR **14. 4. - 15. 4. 2016 v Karviné.**

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

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

Časový harmonogram soutěže:

8.00 -	8.15	prezentace v tělocvičně TJ Sokol
8.20 -	8.30	zahájení, seznámení s pravidly
8.35 -	8.55	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

Pravidla, soutěžní a disciplinární řád pro školní soutěže v silovém čtyřboji

I. PRAVIDLA SILOVÉHO ČTYŘBOJE

KATEGORIE V. DÍVKY SŠ

DEFINICE

Silový čtyřboj je zaměřen na rozvoj všestranně silových schopností prostřednictvím disciplín silově dynamického charakteru – šplh s přírazem, trojskok snožmo z místa, hod plným míčem obouruč z místa, sedy - lehy s oporou nohou. Podle obecných podmínek AŠSK ČR je soutěží družstev, vyhlášována jsou i pořadí jednotlivkyň ve čtyřboji a jednotlivých disciplínách.

SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY A JEJICH POŘADÍ

1. **HOD PLNÝM MÍČEM obouruč z místa**
Cvičení se provádí ve vymezeném odhodovém sektoru se zafixovaným měřicím pásmem.
2. **ŠPLH na tyči s přírazem nohou**
Cvičení se provádí na tyči do výše 4,5 metrů se startem ze stoje.
3. **TROJSKOK SNOŽMO z místa**
Cvičení se provádí ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřicím pásmem.
4. **SEDY - LEHY s oporou nohou**
Cvičí se na žíněnce s časovým limitem 60 sekund.

V okresních a krajských kolech soutěží AŠSK ČR konaných během jednoho dne lze výše uvedené pořadí disciplín změnit.

Obecná ustanovení

- cvičební úbor – sportovní oděv a obuv
- závodnice nastupuje bez hodinek, řetízků, prstenů a nesmí žvýkat
- při cvičení je povoleno magnézium, jiné podpůrné prostředky a pomůcky nejsou povoleny
- drobná zdravotní ošetření v průběhu soutěže schvaluje hlavní rozhodčí

Technika a popis jednotlivých disciplín

1. Šplh

- **technické a materiální zabezpečení**
 - šplh se provádí na tyči s přírazem nohou a se startem ze stoje
 - cílová značka je na tyči ve výši 4,5m od podložky
- **zahájení pokusu**
 - na povel rozhodčího se závodnice postaví k tyči, uchopí ji jednou rukou, druhá je v připravení
 - startuje se na zvukový signál
 - předčasný start je signalizován zvukovým signálem (pišťalkou)
 - ⊕ při předčasném startu je daný pokus zastaven, při šplhu na dvou tyčích i pro závodnici, která se neprovinila
 - ⊕ pokus zastavený na startu se bez zbytečného prodlení opakuje
 - ⊕ pokud závodnice zavíní předčasný start v jednom pokusu 2x, její pokus je neplatný
 - předčasný start posuzuje startér a rozhodčí u tyče
- **popis pokusu**
 - závodnice po startu zapojí do šplhu vedle rukou i nohy
 - kladení nohou na tyč je libovolné, pokus končí dotykem ruky na cílovou značku nebo tyče nad ní
 - závodnice má dva pokusy, započítává se lepší čas.
 - časy se měří ručními stopkami s přesností na setiny sekundy od zvukového signálu do okamžiku, kdy ruka závodnice dosáhne na nebo nad cílovou značku
 - čas jedné závodnice měří dva rozhodčí, pokud se navzájem liší, zapíše se horší čas
 - naměřený čas se pro hodnocení (bodování) zaokrouhlí na desetiny sekundy, a to vždy směrem Nahoru
- **neplatný pokus**
 - předčasně odstartuje dvakrát v jednom pokusu
 - neukončí pokus dotykem ruky na cílovou značku nebo tyče nad ní

2. Trojskok snožmo

- **technické a materiální zabezpečení**
 - trojskok snožmo z místa se provádí ve vymezeném skokanském sektoru, opatřeném zafixovaným měřicím pásmem
 - vymezení sektoru- šířka 1,00 m, délka 9,00 m, odrazová čára- d 1,00 m, š 5 cm,
 - za odrazovou čarou musí být volný prostor alespoň 1,00 m, za skokanským sektorem musí být volný prostor alespoň 2,00 m
 - délka měřicího pásma odpovídá délce skokanského prostoru, pásmo je umístěné po jeho delší straně
 - pravitko (latka) o délce 1,00 – 1,50 m pro určení místa dopadu a k odečtení délky skoku
- **základní postavení**

- na povel rozhodčího zaujme závodnice postavení za odrazovou čarou, žádná část chodidla se jí nesmí dotýkat
- prsty chodidel jsou kolmo na odrazovou čáru, šířka postavení je libovolná
- po zaujetí základní postavení musí chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do zahájení pokusu
- na povel rozhodčího zahájí pokus

- **popis pokusu**

- trojskok snožmo z místa se skládá ze tří skoků, první skok je z klidového, základního postavení, odrazy na druhý a třetí skok jsou plynulé bez zastavení
- při každém skoku musí být odraz i dopad současně na obě nohy
- při prvním a druhém skoku jsou v kontaktu s podlahou jen chodidla, nesmí dojít k dotyku podlahy jinou částí těla
- po celou dobu pokusu závodnice neopustí vymezený skokanský sektor
- doskok (dopad po třetím skoku) je vždy nejdříve na chodidla
- výkon závodnice se měří od nejbližšího doteku v skokanském sektoru způsobeným kteroukoliv částí těla nebo končetin, kolmo na odrazovou čáru v centimetrech
- po dokončení pokusu opustí skokanský sektor směrem od odrazové čáry (vnějškem sektoru)
- závodnice má v soutěži tři pokusy, pro hodnocení se započítává nejdelší pokus
- výkon v centimetrech se pro hodnocení (bodování) zaokrouhlí na desítky, vždy směrem dolů

- **neplatný pokus**

- závodnice přešlápne odrazovou čáru (dotyk čáry je přešlapem)
- mezi jednotlivými skoky zastavuje nebo dělá „meziskoky“
- neodráží se současně z obou chodidel nebo nedopadá současně na obě chodidla
- během prvních dvou skoků se dotkne podlahy jinou částí těla než chodidly
- během pokusu se ocitne mimo vymezený skokanský sektor
- po doskoku se pohybuje ve skokanském prostoru směrem k odrazové čáře
- nedoskočí po třetím skoku nejdříve na chodidla

3. Hod plným míčem

- **technické a materiální zabezpečení**

- plný míč má hmotnost tři kilogramy
- hod plným míčem obouruč z místa se provádí ve vymezeném odhodovém sektoru
- vymezení odhodového sektoru- šířka 1,20 m, délka 11,00 m, odhodová čára- d 1,20 m, š 5 cm, za odhodovou čarou musí být volný prostor alespoň 1,00 m, za odhodovým sektorem musí být volný prostor alespoň 2,00 m
- délka měřicího pásma odpovídá délce odhodového sektoru, pásmo je umístěné po delší straně odhodového sektoru
- pravitko (laťka) o délce 1,00 – 1,50 m pro označení místa dopadu míče a k odečtení délky hodu

- **základní postavení**

- na povel rozhodčího zaujme závodnice postavení za odhodovou čarou, žádná část chodidla se jí nesmí dotýkat
- postavení nohou je libovolné
- po zaujetí postavení musí chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do ukončení odhodu/dopadu míče/
- na povel rozhodčího zahájí pokus

- **popis pokusu**

- závodnice hází plným míčem z čelného postavení ve směru odhodu
- při zahájení pokusu přemístí míč obouruč za hlavu (ve vertikální ose těla) se záklonem těla a plynule pokračuje v odhodové fázi (ve vertikální ose těla)
- jakoukoliv částí těla nesmí přešlápnout čáru odhodu, po dokončení pokusu odchází ze základního postavení za odhodový sektor
- míč musí dopadnout v odhodovém sektoru
- výkon závodnice se měří od vnějšího okraje odhodové čáry po místo dopadu míče, kolmo na odhodovou čáru v centimetrech
- závodnice má v soutěži tři pokusy, započítává se nejdelší pokus
- výkon v centimetrech se pro hodnocení (bodování) zaokrouhlí na desítky, vždy směrem dolů

- **neplatný pokus**

- závodnice se dotkne jakoukoliv částí těla odhodového prostoru (i dotyk čáry je přešlapem)
- po odhodu míče vstoupí do odhodového sektoru
- změní základní odhodové postavení, před ukončením pokusu/dopadu míče/, noha (-y) opustí podlahu
- míč nedopadne do odhodového sektoru

4. Sedy - lehy

- **technické a materiální zabezpečení**

- sedy-lehy s oporou nohou se provádí na žíněnce nebo na jiné podložce (oporu nohou poskytují žebřiny, pomocník rozhodčího, atd.)
- doba cvičení je 60 sekund, čas měříme na stopkách

- **základní poloha**

- na povel rozhodčího zaujme závodnice polohu v lehu na žíněnce (podložce)
- na žíněnce (podložce) spočívá celé tělo, prsty obou rukou jsou pevně spojeny v týlu hlavy, spojené prsty rukou a lopatky se dotýkají žíněny (podložky), nohy jsou pokrčeny v kolenou a chodidla spočívají na žíněnce (podložce) s oporou
- na povel rozhodčího zahájí cvičení

- **popis cvičení**

- závodnice z lehu zvedá trup do sedu (svislé polohy), kterýmkoliv loktem (jeho vnitřní stranou)

–má právo rozhodnout o všem co není v pravidlech

Rozhodčí jednotlivých disciplín:

- ❖ –u disciplíny *šplh* jsou tři rozhodčí a zapisovatel
- u disciplín *trojskok snožmo*, *hod plným míčem* a *sedý-lehy* jsou dva rozhodčí a zapisovatel
- ❖ –jeden z rozhodčích je vrchníkem disciplíny
- vrchník vydává povely, kontroluje základní polohu, zodpovídá za zápis výkonu do soutěžního protokolu
- vrchník *šplhu* je zároveň startérem, posuzuje porušení pravidel při startu, v průběhu a ukončení pokusu
- vrchník *trojskoku snožmo* zároveň kontroluje dodržení pravidel při prvních dvou skocích
- vrchník *hodu plným míčem* zároveň kontroluje opuštění odhodového prostoru
- ❖ –v disciplíně *šplh* rozhodčí-časoměřiči používají stopky s přesností měření na setiny sekundy
- v disciplínách *trojskok snožmo* a *hod plným míčem* rozhodčí označuje místo dopadu, odečítá a hlásí délku pokusu, kontroluje opuštění skokanského nebo odhodového prostoru
- v disciplíně *sedý-lehy* vrchník i rozhodčí posuzují komplexně dodržování pravidel, počítají počet platných pokusů
- po ukončení cvičení sjednotí svá hodnocení, pokud se v počtu platných pokusů rozcházejí, je výkonem aritmetický průměr, při neúplném čísle se výkon zaokrouhluje vždy nahoru
- ❖ –zapisovatel vyvolává závodníky k pokusu, zapisuje výkon do soutěžního protokolu
- v disciplíně *sedý-lehy* měří na stopkách čas /60 sekund /, signalizuje konec pokusu

PŘÍLOHY:

příloha č. 1	soutěžní protokol
příloha č. 2	bodovací tabulka pro šplh
příloha č. 3	bodovací tabulka pro trojskok snožmo
příloha č.4	bodovací tabulka pro hod plným míčem

PRAVIDLA BYLA SCHVÁLENA SPORTOVNÍ KOMISÍ ŠPLHU, SILOVÉHO ČTYŘBOJE
A METODIKEM AŠSK ČR S PLATNOSTI OD 1. 9. 2005

Dne 29. 8. 2006 byly schváleny sportovní komisí a metodikem AŠSK ČR změny v pravidlech s platností od 4. 9. 2006

Aktualizace pravidel a doplnění soutěžním řádem byly schváleny sportovní komisí šplhu a silového čtyřboje
a metodikem AŠSK ČR s platností od 1. 9. 2014

BODOVACÍ TABULKA

*pro převod výkonů na body
za šplh na tyči 4,5m s přírazem nohou*

čas	body	čas	body	čas	body	čas	body
10,1 a horší	0	8,0	21	5,9	42	3,8	63
10,0	1	7,9	22	5,8	43	3,7	64
9,9	2	7,8	23	5,7	44	3,6	65
9,8	3	7,7	24	5,6	45	3,5	66
9,7	4	7,6	25	5,5	46	3,4	67
9,6	5	7,5	26	5,4	47	3,3	68
9,5	6	7,4	27	5,3	48	3,2	69
9,4	7	7,3	28	5,2	49	3,1	70
9,3	8	7,2	29	5,1	50	3,0	71
9,2	9	7,1	30	5,0	51	2,9	72
9,1	10	7,0	31	4,9	52	2,8	73
9,0	11	6,9	32	4,8	53	2,7	74
8,9	12	6,8	33	4,7	54	2,6	75
8,8	13	6,7	34	4,6	55	2,5	76
8,7	14	6,6	35	4,5	56	2,4	77
8,6	15	6,5	36	4,4	57	2,3	78
8,5	16	6,4	37	4,3	58	2,2	79
8,4	17	6,3	38	4,2	59	2,1	80
8,3	18	6,2	39	4,1	60	2,0	81
8,2	19	6,1	40	4,0	61	1,9	82
8,1	20	6,0	41	3,9	62	1,8	83

PŘÍLOHA č. 3

BODOVACÍ TABULKA

*pro převod výkonů na body
v trojskoku snožmo z místa*

výkon v cm	body
425 a horší	0
430	1
440	3
450	5
460	7
470	9
480	11
490	13
500	15
510	17
520	19
530	21
540	23
550	25
560	27
570	29
580	31
590	33

výkon v cm	body
600	35
610	37
620	39
630	41
640	43
650	45
660	47
670	49
680	51
690	53
700	55
710	57
720	59
730	61
740	63
750	65
760	67
770	69

výkon v cm	body
780	71
790	73
800	75
810	77
820	79
830	71
840	83
850	85
860	87
870	89
880	91
890	93
900	95
910	97
920	99
930	101
940	103
950	105

PŘÍLOHA č. 4

BODOVACÍ TABULKA

*pro převod výkonů na body
hodu plným míčem obouruč z místa*

výkon v cm	body	výkon v cm	body	výkon v cm	body	výkon v cm	body
300 a horší	0	510	21	720	42	930	63
310	1	520	22	730	43	940	64
320	2	530	23	740	44	950	65
330	3	540	24	750	45	960	66
340	4	550	25	760	46	970	67
350	5	560	26	770	47	980	68
360	6	570	27	780	48	990	69
370	7	580	28	790	49	1000	70
380	8	590	29	800	50	1010	71
390	9	600	30	810	51	1020	72
400	10	610	31	820	52	1030	73
410	11	620	32	830	53	1040	74
420	12	630	33	840	54	1050	75
430	13	640	34	850	55	1060	76
440	14	650	35	860	56	1070	77
450	15	660	36	870	57	1080	78
460	16	670	37	880	58	1090	79
470	17	680	38	890	59	1100	80
480	18	690	39	900	60	1110	81
490	19	700	40	910	61	1120	82
500	20	710	41	920	62	1130	83