



**Střední škola
polytechnická,
Brno, Jílová 36g**



Asociace školních sportovních klubů České republiky
Školní sportovní klub při SŠ polytechnické, Jílová, Brno
Školní sportovní klub při SOŠ OOM, Zoubkova, Brno

PROPOZICE

přeboru Brna a finále JIM kraje středních škol v soutěžích

a „Silový čtyřboj“ (dorostenci)
„Čtyřboj zdatnosti“ (dorostenky)

BRNO

2.dubna 2007

Přebor Brna a finále JIM kraje středních škol v soutěži „Silový čtyřboj“ a „Čtyřboj zdatnosti“

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. **Pořadatel:** z pověření OR a KR JIM krajské rady AŠSK soutěž pořádá SŠ polytechnická, Jílová, Brno ve spolupráci se SOŠ ochrany osob a majetku, Zoubkova Brno

2. **Datum konání:** pondělí 2.dubna 2007

3. **Místo konání:** tělocvična SŠ polytechnické, na Jílové 36g v Brně

4. **Přihlášky:** písemně do 28.března 2007 na adresu:

Mgr. Miroslav Holomek

SŠ polytechnická, Jílová 36g , 639 00 Brno

e-mail: holomek@jilova.cz

fax: 543 424 555 , mobil: 732751935

v přihlášce na oficiálním formuláři AŠSK (viz. Manuál) prosím uveďte e-mailovou adresu Vaší školy nebo přímo na učitele tělesné výchovy (budeme vám na ni posílat výsledkovou listinu), **pokud možno i se jmény soutěžících a jejich ročníkem narození**

5. **Spojení:** od hlavního nádraží tramvají č. 8 směr Starý Lískovec na zastávku Vsetínská (pátá zastávka) nebo tramvají č.2 směr Modřice na zastávku Celní (sedmá zastávka). Od zastávky Vsetínská pěšky kolem areálu nákupního střediska a restaurace Union (asi 100 m) přes ulici Vídeňskou kolem zastávky Celní po ulici Celní asi 150 m, potom odbočit vlevo na Jílovou ulici. Po 150 m se dostanete na hledané místo.

6. **Startovné:** členové AŠSK neplatí, nečlenové platí 200,- Kč

7. **Úhrada:** Cestovné hradí vysílající škola

B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

1. **Předpis:** závodí se podle nových pravidel Silového čtyřboje SŠ, platných od 4.9.2006, která jsou uvedena v souboru pravidel sportů na webových stránkách AŠSK ČR(i popis nové disciplíny svis vznesmo, která nahrazuje původní sedy-lehy bez opory nohou u chlapců)

2. **Věková kategorie:** startují chlapci a dívky narození od 1.1.1987 do 31.12.1991

3. **Podmínky účasti:**

a) startuje jedno družstvo školy v počtu 4 závodníků. Podmínkou k zařazení družstva do soutěže jsou alespoň tři závodníci

b) soutěž je koncipována jako soutěž jednotlivců a družstev škol

c) v družstvu mohou startovat pouze žáci příslušné školy, kteří jsou uvedeni na soupisce (jméno, datum narození), potvrzené ředitelem školy. Za zdravotní způsobilost odpovídá vedoucí družstva a potvrzuje ji ředitel školy na soupisce družstva.

Na soupisce musí být tato formulace:

„Nikdo z uvedených žáků není osvobozen od TV a nemá 3. nebo 4. zdravotní klasifikaci.“

4. Soutěžní disciplíny a jejich pořadí:

a) chlapci:

1. tlaky s činkou (benčpres) v lehu na vodorovné lavici. Váha činky každého závodníka se rovná **75%** jeho hmotnosti (viz příložená tabulka pro výpočet váhy činky). Šířka úchopu na čince je max. 80 cm.

2. trojskok snožmo z místa každý závodník má 3 pokusy, nejdelší z nich se započítává do soutěže (závodník nemusí využít všechny pokusy)

3. shyby na doskočné hrazdě s držením podhmatem

4. svisy vznesmo na hrazdě – nová disciplína !

b) dívky

1. šplh na tyči s přírazem nohou

- na tyči je cílová značka 4,5 m od země
- při zahájení stojí závodnice před tyčí, dotýká se jí jednou rukou nejvýše do volného vzpažení, druhá ruka je ve výši ramene. Na povel začne závodnice šplhat. Při povelu spustí časoměřič stopky. Šplh končí, jakmile se závodnice dotkne rukou cílové značky nebo tyče nad ní.
- každá závodnice má 2 pokusy, započítává se lepší čas
- při neplatném pokusu velí rozhodčí „zpět“ nebo použije píšťalku
- dohmat musí být výrazný, mávnutí nebo nedotknutí je považováno za neplatný pokus. Pokus je však platný, i když závodnice dosáhla nad metu.
- není dovoleno použít na ruce žádný přípravek kromě magnézia

2. trojskok odrazem snožmo z místa

- nohy může mít závodnice před odrazovou čarou v jakékoli poloze, podlahu však smí opustit jen při pokusu o skok. Závodnice může před odrazem střídavě zvedat paty a špičky, nesmí však ani jednou nohou opustit před vlastním odrazem zem nebo přešlápnout odrazovou čáru. Po zaujmutí postavení před odrazovou čarou zahajuje závodník pokus o skok bez povelu rozhodčího.

- trojskok musí být plynulý, závodnice se nesmí mezi jednotlivými odrazy zastavit
- výkon se hodnotí s přesností na 5 cm. Měří se od posledního místa dotyku způsobeného kteroukoliv částí těla směrem k odrazové čáře, a to kolmo k ní
- jakmile se závodnice dotkne kteroukoliv částí těla podlahy za odrazovou čarou nebo za jejím prodloužením, považuje se to za nezdařený pokus, každá závodnice má právo na tři pokusy, započítává se nejdelší skok

3. hod plným míčem obouruč z místa

- hází se plným míčem o hmotnosti 3 kg 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 za ní nesmí závodnice dotknout jakoukoliv částí těla podlahy, ani po dopadu míče, jinak jde o neplatný pokus
- závodnice může mít nohy za startovní čárou v jakékoliv poloze, při hodu však nesmí ani jedna noha opustit podlahu.
- výkon se měří s přesností na 10 cm od startovní mety po místo dopadu míče
- každá závodnice má právo na tři pokusy, započítává se nejdelší z nich

4. sedy-lehy s oporou nohou na 60 vteřin

5. Bodování disciplín:

a) chlapci

- 1 tlak s činkou 75% = 1,4 bodu
- trojskok: 0 - 400cm = 0 bodu
400 - 750cm = za každých 10cm 1 bod
760cm a více = za každých 10 cm 2 body
- 1 shyb = 2,25 bodu
- 1 svis vznesmo = 2 body

b) dívky:

- šplh na tyči = za čas 10,0 – 1 bod
= za lepší čas než 10,0 –za každou desetinu (0,1)další bod
- trojskok = za výkon 305 cm – 1 bod
= za lepší výkon než 305 cm – za každých 5 cm další bod
- hod míčem = za výkon 310 cm – 1 bod
= za lepší výkon než 310 cm – za každých 10 cm další bod
- sedy a lehy s oporou nohou = za každý správně provedený cvik – 1 bod

6. Hodnocení do soutěže jednotlivců:

O pořadí jednotlivců rozhodne celkový počet bodů ve čtyřboji každého závodníka.

Při rovnosti bodů ve čtyřboji dvou nebo více závodníků rozhoduje o pořadí závodníků lepší výkon:

| | | | |
|----------------|--------------------------|--------------|------------------------------|
| chlapci | a) v tlaku činky | dívky | a) sedy-lehy |
| | b) ve shybech | | b) šplh na tyči |
| | c) v sedu-lehu bez opory | | c) trojskok s odrazem snožmo |
| | d) v trojskoku snožmo | | d) hod plným míčem |

7. Hodnocení do soutěže družstev:

Bodovou hodnotu družstva tvoří součet celkových bodů tří lepších závodníků z 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 tří nejlepších závodníků v soutěži jednotlivců nižší**, než další družstvo (družstva). Bude-li i součet umístění tří závodníků těchto družstev stejný, rozhodne o pořadí družstev umístění jejich nejlepšího závodníka ze soutěže jednotlivců.

8. Cvičební úbor :

trenýrky nebo elastické kalhoty, tričko s krátkým rukávem (musí být jednotný dres družstva s krátkým rukávem) a cvičební obuv bez černé podrážky. Disciplíny shyby a sedy-lehy nevyžadují cvičební obuv. Mimo cvičení na stanovištích se závodníci mohou pohybovat v teplákových nebo šustákových soupravách. Na disciplínu musí nastoupit bez hodinek, řetízků, prstenů, zápěstních ozdob a nesmí žvýkat.

9. Bandáže:

při cvičení jsou povoleny bandáže na zápěstí, kotníku a na koleně. Závodníci mohou použít na disciplínu tlaky a shyby cvičební rukavice nebo gymnastické mozolníky.

10. Prezentace:

k prezentaci nastupují závodníci vždy jako družstvo se svým vedoucím, který předloží soupisku a občanské průkazy závodníků. Před vážením vyplní vedoucí družstva „osobní bodovací lístek“ každému svému závodníkovi podle předloženého vzoru. **Za zdravotní stav zodpovídá vysílající škola a vedoucí družstva.**

11. Námitky:

podává vedoucí družstva do 15 minut od zjištění okolností hlavnímu rozhodčímu. O námitce jedná odvolací komise. Rozhodnutí komise je konečné.

C. ČINOVNÍCI SOUTĚŽE

Ředitel soutěže:
Hlavní rozhodčí pro soutěž
dorostenců
Hlavní rozhodčí pro soutěž
dorostenek
Tajemník soutěže
Rozhodčí:

Mgr. Miroslav Holomek

Mgr. Miroslav Holomek

Mgr. Zdeněk Überhuber

Mgr. Miloslav Knapil

Pavel Hincák, Radoslav Marek

Mgr. Michal Píška, Vladimír Samek

Mgr. Zdeněk Überhuber,

Mgr. Roman Grmela,

Pavel Přecechtěl, Pavel Kotala

Mgr. Miroslav Holomek

Radoslav Marek

Mgr. Zdeněk Überhuber

Marek Lattenberg

MUDr. Eva Szpaková

Odvolací komise: předseda:

Počtářská komise:

Zdravotní zajištění:

D. ČASOVÝ ROZVRH

| | | |
|-----------------------------|---------------|--|
| pondělí 2.dubna 2007 | 7.30 - 8.00 | sraz činovníků |
| | 8.00 - 9.00 | prezentace, vážení závodníků |
| | 9.00 – 9.10 | schůzka vedoucích družstev |
| | 9.15 – 9.30 | slavnostní zahájení a rozcvičení závodníků |
| | 9.30 - 12.30 | soutěž |
| | 13.15 – 13.40 | vyhlášení výsledků a ukončení soutěže |

V Brně 9. ledna 2007

Mgr. Zdeněk Überhuber
hlavní rozhodčí soutěže dívek

Mgr. Miroslav Holomek
hlavní rozhodčí soutěže chlapců

Mgr. Zdeněk Jadvidžák AŠSK Jm kraje
Radoslav Marek AŠSK Jm kraje