



**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 JIM krajského kola středních škol

v soutěžích

SILOVÝ ČTYŘBOJ (dorostenci)
a **SILOVÝ ČTYŘBOJ** (dorostenky)

BRNO

středa 6. dubna 2011

Přebor Brna a finále JIM kraje středních škol v soutěži „Silový čtyřboj“ dorostenců a dorostenek středních škol

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:** ve středu 6. dubna 2011

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

4. **Přihlášky:** písemně nebo elektronickou poštou do pondělí 4.6. 2011 na adresu:

Mgr. Miroslav Holomek

SŠ polytechnická, Jílová 36g , 639 00 Brno

e-mail: holomek@jilova.cz

fax: 543 424 555 , mobil: 732 751935

výhradně na oficiálním formuláři AŠSK ČR (viz. Manuál).

Definitivní seznam vašich závodníků mně pošlete emailem nejpozději do úterý 5.4.2011 kvůli sestavení startovní listiny

závodu (případné náhlé změny se budou řešit až na prezentaci v den soutěže) s **příjmením, jménem a ročníkem narození závodníků.**

Na originální soupisce musí být uvedena věta...“Závodníci jsou zdravotně způsobilí absolvovat silovou soutěž” a musí být razítko školy, podpis ředitele školy a pedagogického dozoru.

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

8. **Pojištění:** Veškeré pojistné události bude hradit vysílající škola

B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

1. **Předpis:** závodí se **podle nových pravidel Silového čtyřboje SŠ, platných od 1.9.2010**, která jsou uvedena v souboru pravidel sportů na webových stránkách AŠSK ČR a která pošle do škol sekretář JIM KR AŠSK ČR spolu s propozicemi

2. Věková kategorie : startují chlapci a dívky narození od 1.1.1991 do 31.12.1995

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 (příjmení, jméno a ročník 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 uvolněn z TV a je zdravotně způsobilý absolvovat silovou soutěž“

4. Soutěžní disciplíny a jejich pořadí:

a) DOROSTENCI

1. tlaky s činkou (benčpres) v lehu na vodorovné lavici. Váha činky každého závodníka se rovná **75%** jeho hmotnosti (viz přiložená 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 – cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením nadhmatem a napnutými pažemi, bez časového omezení (viz. pravidla)

Poznámka : **Při cvičení nejsou povoleny žádné pomůcky** (ani rukavice),
kromě magnézia !!! Viz. nová pravidla

b) DOROSTENKY

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. 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 musí mít závodnice před odrazovou čarou. Chodidla jsou kolmo na odrazovou čáru, šířka postavení je libovolná.

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 čárou zahajuje závodník pokus o skok na povel rozhodčího.

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.

Výkon se hodnotí s přesností na 10 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 čárou 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 obouřuč z místa

Hází se plným míčem o hmotnosti 3 kg obouřuč přes hlavu z místa. Na povel rozhodčího zaujme závodnice postavení za odhodovou čárou. Postavení nohou je libovolné. Po zaujetí postavení musí chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do ukončení odhodu (ani jedna noha nesmí opustit podlahu – oddálení nohy, výskok apod..)

Hází se ze vzpažení, míč v držení obouřuč, 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.

Rovněž po odhodu míče nesmí závodnice vstoupit do odhodového sektoru (odchází dozadu!!)

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

Provádí se s oporou nohou na žíněnce. Oporu poskytují žebřiny. Na povel rozhodčího zaujme závodnice polohu leh na zádech. Na žíněnce spočívá celé tělo, prsty rukou jsou pevně spojeny v týlu hlavy, lopatky i spojené ruce se dotýkají žíněnků. Nohy jsou pokrčeny v kolenou a chodidla jsou na žíněnce s oporou. Závodnice zvedá trup do sedu a loktem (jeho vnitřní stranou) se dotýká vnitřní strany opačného kolene a zpět si lehá tak, aby se dotýkala žíněnků oběma lopatkami. Nesmí přitom docházet k rozpojení rukou.

Přechod z dolní do horní polohy se počítá jako jeden pokus. Závodnice může v poloze leh cvičení přerušit.

5. Bodování disciplín (u chlapců od 1.9.2010 změny v bodové dotaci)

a) DOROSTENCI :

- | | |
|------------------------------|--|
| - <u>1 tlak s činkou 75%</u> | = 1,5 bodu |
| - <u>trojskok snožmo</u> | 0 - 400cm = 0 bodu |
| | 400 - 750cm = za každých 10cm 1 bod |
| | 760cm a více = za každých 10 cm 2 body |
| - <u>1 shyb</u> | = 3 body |
| - <u>1 svis vznesmo</u> | = 1,5 bodu |

b) DOROSTENKY :

- šplh na tyči = za čas 10,0 – 1 bod
= za lepší čas než 10,0 – za každou desetinu (0,1) další bod
- trojskok snožmo = za výkon 380 cm – 1 body
= za lepší výkon než 380 cm – za každých 10cm – 2 body
- hod míčem = za výkon 310 cm – 1 bod
= za lepší výkon než 310 cm – za každých 10 cm další 1bod

- sedy a lehy s oporou nohou = za každý správně provedený cvik – 1 bod
(na 60 vteřin)

6. Hodnocení do soutěže jednotlivců:

O pořadí jednotlivců rozhodne **celkový počet bodů ve čtyřboji**.

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

CHLAPCI :

- a) v tlaku činky
- b) ve shybech
- c) ve svisu vznesmo
- d) v trojskoku snožmo

DÍVKY :

- a) šplh
- b) hod míčem
- c) sedy - lehy
- d) trojskok snožmo

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 ze soutěže 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 (v žádném případě tepláky !!!), tričko s **krátkým rukávem** (musí být **jednotný dres družstva** s krátkým rukávem) a **cvičební obuv** bez černé podrážky. **Disciplíny shyby a svisy vznesmo 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 nesmí podle nových pravidel při cvičení používat žádné pomůcky (ani cvičební rukavice). Povoleno je jen magnézium.

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:

Mgr. Miroslav Holomek

Hlavní rozhodčí pro soutěž

dorostenců :

Mgr. Miroslav Holomek

Hlavní rozhodčí pro soutěž

dorostenek :

Mgr. Zdeněk Überhuber

Tajemník soutěže :

Mgr. Miloslav Knapil

Rozhodčí:

Mgr. Miroslav Holomek,
Vladimír Samek, T.Petr,
Mgr. Jaroslav Švec,
Mgr. Zdeněk Überhuber,
Mgr. Roman Grmela,

Odvolací komise a STK :

předseda : Mgr. Miroslav Holomek
Mgr. Jaroslav Švec
Mgr. Zdeněk Überhuber
Mgr. Michal Píška

Počtářská komise:

Zdravotní zajištění:

zajistíme transport do polikliniky na
Polní v Brně

Moderátor :

Mgr. Petr Petřela

D. ČASOVÝ ROZVRH

středa 6.4. 2011

7.30 - 8.00 - sraz činovníků
7.30 – 8.45 - prezentace družstev, vážení dorostenců
8.45 – 8.55 - schůzka vedoucích družstev
9.00 – 9.15 - slavnostní zahájení a rozcvičení závodníků
9.15 – 12.30 - soutěž
12.30 – 12.55 – zpracování výsledků
13.00 – 13.20 - vyhlášení výsledků a ukončení soutěže

Poznámka : a) **družstva musí předem počítat, že časový program je závazný**
b) družstva se zúčastní zahájení i slavnostního zakončení soutěže

(mimo brněnská družstva si najdou spoje ČD a ČSAD, navazující na časový rozpis)

- b) závodníci si dají své cennosti ke svým vedoucím
- c) během soutěže nebudou vedoucí obtěžovat počítaře u PC
- d) **vítězná družstva CH a D a pravděpodobně i stříbrná družstva postoupí do republikového finále v Holešově (21.-22.4.2011)**

v Brně 9.12.2010

Mgr. Zdeněk Überhuber
hlavní rozhodčí soutěže dívek

Mgr. Miroslav Holomek
hlavní rozhodčí soutěže chlapců

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

Asociace školních sportovních klubů ČR

Soutěžní protokol

„SILOVÝ ČTYŘBOJ“

Startovní číslo

Výška záv.

Hmotnost záv.

Váha činky 75%

Vyplní vedoucí družstva :

Příjmení a jméno	
.....	
Název školy a adresa	
.....	
Rok narození	Ročník (třída) : I. II. III. IV. V (zakroužkujte)
Typ studia : 2 , 3 , 4, 5 leté (zakroužkujte)	aktivní sport :
.....	

Disciplína		Výkon	Násobitel	Body
Tlaky s činkou 75%			* 1,4	
Trojskok snožmo (pokusy) v cm	1		viz poznámka	
	2			
	3			
Shyby			* 2,25	
Svisy vznesmo			* 1,75	
Pokyny pro výpočet : Výkon (u trojskoku nejlepší pokus) vynásobte násobitelem!		Bodové hodnocení (celkem)		
		Pořadí		

Poznámka:

Hodnocení trojskoku snožmo:

0 – 400 cm = 0 bodů

400 – 750 cm = za každých 10cm 1 bod

od 760 cm výš = za každých 10cm 2 body

**Tabulka pro výpočet hmotnosti
činky - 75% hmotnosti žáka**

Hmotnost závodníka (kg)	Hmotnost činky (kg)
40,0 – 43,9	30,0
44,0 – 46,9	32,5
47,0 – 49,9	35,0
50,0 – 53,9	37,5
54,0 – 56,9	40,0
57,0 – 59,9	42,5
60,0 – 63,9	45,0
64,0 – 66,9	47,5
67,0 – 69,9	50,0
70,0 – 73,9	52,5
74,0 – 76,9	55,0
77,0 – 79,9	57,5
80,0 – 83,9	60,0
84,0 – 86,9	62,5
87,0 – 89,9	65,0
90,0 – 93,9	67,5
94,0 – 96,9	70,0
97,0 – 99,9	72,5
100,0 – 103,9	75,0
104,0 – 106,9	77,5
107,0 – 109,9	80,0