



SŠ polytechnická Brno, Jílová, příspěvková organizace ve spolupráci s okresní radou Brno-město AŠSK ČR a s JIM krajskou radou AŠSK ČR  
Soutěž se koná za finanční podpory Statutárního města Brna.

# PROPOZICE

## SILOVÉHO ČTYŘBOJE

základních škol a víceletých gymnázií

přebor Brna a JIM krajské kolo

**BRNO**

**čtvrtek 10. prosince 2015**

## ÚVOD

Soutěž **SILOVÝ ČTYŘBOJ** základních škol a víceletých gymnázií v České republice je soutěží, která je v seznamu soutěží AŠSK ČR (mohou se jí účastnit i školy, které nejsou členy AŠSK), která je určena všestranně pohybově nadaným chlapcům osmých a devátých tříd základních škol. Je koncipována jako soutěž družstev škol i jako soutěž jednotlivců.

V dnešní době, kdy se výrazně rozmáhá "hnutí fitness" a ve školách vznikají posilovny, získává kondiční cvičení stále více na popularitě. Cílem této soutěže je kromě nesporných výkonnostních aspektů i ovlivňování zájmu čtrnáctiletých a patnáctiletých chlapců o svou zdatnost, estetický vzhled postavy, zdravý způsob života a radost z cvičení a soutěžení.

Soutěž **SILOVÝ ČTYŘBOJ** je zajímavou nabídkou starším žákům v rámci fyzických disciplín a může navázat na obdobné soutěže středních škol, které vznikly v minulosti. Jsem přesvědčen, že i v osmých a devátých třídách základních škol je **spousta šikovných kluků, kteří posilují, šplhají, plavou, veslují, hrají hokej, provozují atletiku, gymnastiku, zápas, judo, box, karate, nebo lezou po cvičných horolezeckých stěnách**. Je však i spousta pohybově nadaných chlapců, kteří nedělají žádný sport závodně, ale mají talent, který v nich zatím dřímá. Pro ně předkládám soutěž, která je jim možná "šitá na míru, kde mohou v soutěžním klání s podobně šikovnými chlapci stejného věku prokázat svůj um, schopnost se prosadit a udělat radost učitelům a především sobě...

Takže neváhejte, oslovte své oblíbené tělocvikáře, ať s Vámi soutěž **SILOVÝ ČTYŘBOJ** ve škole vyzkoušejí a přijďte do tělocvičny SŠ polytechnické na Jílové 36g v Brně vyzkoušet své schopnosti. Věřím, že se všem bude soutěž líbit !!!

Na Vaši účast se upřímně těší a hezké zážitky při cvičení Vám přeje

Mgr. Miroslav Holomek  
autor soutěže

## A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. **Pořadatel :** SŠ polytechnická Brno, Jílová, příspěvková organizace, Brno, Jílová 36g, 639 00
2. **Datum konání:** čtvrtek 10. prosince 2015
3. **Místo konání:** tělocvična SŠ polytechnické na Jílové 36g v Brně
4. **Přihlášky :** **nejpozději do středy 9.12.2015** na adresu :

Mgr. Michal Píška  
SŠ polytechnická Brno, příspěvková organizace  
Jílová 36g  
639 00 Brno  
tel : 543424550  
e-mail: piska@jilova.cz, mobil - 605 86 20 33

5. **Spojení:** Od hlavního vlakového nádraží (od autobusového nádraží Zvonařka se k němu dostanete pěšky kolem obchodního domu TESCO) tramvají č.8 směr Starý Lískovec na zastávku Vsetínská (pátá v pořadí). Potom pěšky kolem nákupního střediska LIDL, přejít Vídeňskou do ulice Celní a po ní mírně do kopce asi 120 m až na Jílovou ulici. Na ní odbočit doleva a po 150 m se dostanete k budově SŠP Jílová. Z ulice České v centru města se dostanete tramvají č.5, 6 a 7 na zastávku Celní, na kterou se dostanete od hlavního vlakového nádraží i tramvají č.2 směr Modřice.
6. **Startovné:** neplatí se
7. **Náklady:** dopravu družstev hradí vysílající škola
8. **Pojištění:** pořadatel závodníky nepojišťuje

## B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

1. **Předpis:** Závodí se podle pravidel, která jsou uvedena **na webových stránkách AŠSK ČR ( Pravidla sportů )**
2. **Věková kategorie:** startují žáci narození **od 1.1.1999 do 31.12.2002**

### 3. Podmínky účasti:

- a) včas zasláná přihláška na **formuláři z MANUÁLU AŠSK ČR** ( razítko, podpis )
- b) za každou školu startují **čtyři** (minimálně tři) závodníci, aby byla škola hodnocena v soutěži družstev
- c) škola, která vyšle do soutěže 1-2 závodníky, nebude hodnocena do soutěže družstev. Její závodníci budou startovat pouze v soutěži jednotlivců.
- e) v soutěži mohou startovat pouze zdravotně způsobilí závodníci, **za jejich zdravotní stav zodpovídá vysílající škola.**

### 4. Soutěžní disciplíny a jejich pořadí :

- a) **Šplh na laně 4,5 m bez přír. nohou ze stoje**  
Každý závodník má **dva** pokusy, do soutěže se počítá lepší výkon.
- b) **Trojskok snožmo z místa**  
Každý závodník má **tři** pokusy, nejlepší výkon se započítává do soutěže. Závodník nemusí všechny pokusy využít.
- c) **Shyby na doskočné hrazdě s držením podhmatem**  
Šířka úchopu na hrazdě je libovolná, závodník začíná své cvičení z visu napnutých paží a ve shybu se musí dostat hlavou nad úroveň hrazdové žerdě.
- d) **Sed - leh bez opory nohou na 30 vteřin**  
Startuje se z lehu na žíněnce s pokrčenými koleny, ruce jsou sepnuty na týlu hlavy a chodidla jsou položena na parketách mimo žíněnku nebo na žíněnce

### 5. Bodování disciplín:

- a) šplh - viz. přiložená tabulka
- b) od 0m do 3m – **0 bodů**  
od 3m do 6,5m za každých **10 cm 1 bod**  
od 6,5 m za každých 10 cm 2 body
- c) 1 shyb = **3,5 bodů**
- d) 1 sed - leh = **2,25 bodů**

### 8. Hodnocení soutěže jednotlivců:

O pořadí závodníka do soutěže jednotlivců rozhodne jeho celkový počet

bodů, který dosáhne ve čtyřboji. Ten vznikne součtem bodů získaných ve všech soutěžních disciplínách. **Při rovnosti bodů čtyřboje dvou nebo více závodníků** rozhodne o jejich pořadí lepší výkon :

- a) ve šplhu na laně
- b) ve shybu
- c) v sedu – lehu
- d) v trojskoku snožmo

#### 9. **Hodnocení v soutěži družstev:**

Bodovou hodnotu družstva tvoří součet celkových bodů čtyřboje jeho **tří** nejlepších závodníků (v případě tříčlenného družstva bodují všichni tři). V případě rovnosti bodové hodnoty dvou, nebo více družstev rozhodne o jejich pořadí součet umístění **tří nejlepších závodníků** družstva ze soutěže jednotlivců. Bude - li i tento součet stejný, rozhoduje o pořadí družstev umístění nejlepšího závodníka družstva ze soutěže jednotlivců.

#### 10. **Cvičební úbor**

Trenýrky, tričko s **krátkým** rukávem (nejlépe jednotný dres družstva) a cvičební obuv bez černé podrážky (dělá stopy na parketách tělocvičny). Disciplíny šplh, sed - leh a shyby obuv nevyžadují.

Na každou disciplínu musí závodník nastoupit ve cvičebním úboru bez teplákové soupravy, hodinek, řetízků, prstenů a nesmí žvýkat. Mimo cvičení na stanovištích se žáci mohou pohybovat v teplákových soupravách.

#### 11. **Prezentace**

K prezentaci nastoupí závodníci vždy jako celé družstvo se svým vedoucím, který předloží hlavnímu rozhodčímu soupisku AŠSK ČR, opatřenou příjmením, jménem závodníka, jeho ročníkem narození, potvrzenou ředitelem školy a opatřenou razítkem školy a s dodatkem, že **“žáci jsou zdravotně způsobilí absolvovat silovou soutěž”**.

#### 12. **Námítky**

Podává vedoucí družstva hlavnímu rozhodčímu do patnácti minut od zjištění inkriminované skutečnosti. O námitce jedná sportovně technická komise soutěže. Rozhodnutí komise je konečné.

### **C. ČINOVNÍCI SOUTĚŽE**

Ředitel soutěže :

Mgr.Michal Píška

Hlavní rozhodčí:

Mgr.Michal Píška

Rozhodčí:

Mgr. Dana Petrová

Mgr. Přemysl Kratochvíl

Mgr. Miroslav Holomek

STK:

Mgr.Michal Píška (předseda)

Mgr. Miroslav Holomek

Mgr. Dana Petrová

Zdravotní zajištění: v příp. úrazu Dětská nemocnice Černopolní v Brně

### **D. ČASOVÝ PROGRAM**

<b><u>Čtvrtek 10. prosince 2015</u></b>	7,45 - 8,45	prezentace
	8,45 - 9,00	porada činovníků a vedoucích družstev
	9,00 - 9,15	slavnostní nástup a stručný výklad pravidel
	9,15 - 9,30	rozcvičení závodníků
	9,30 - 12,00	soutěž
	12,00 – 12.30	zpracování výsledků
	12.30 – 13.00	slavnostní vyhlášení výsledků, předání diplomů a pohárů

### **POZNÁMKY :**

vedoucí družstva zodpovídá za chování svých žáků po celou dobu konání soutěže, závodníci si dají cenné věci ke svému vedoucímu, žádám družstva, aby neodcházela před slavnostním ukončením soutěže, všichni závodníci a vedoucí družstev mají do tělocvičny přístup pouze v čisté cvičební obuvi, žádám závodníky i vedoucí družstva, aby nerušili počítařskou komisi při práci. V průběhu soutěže komise nikomu výsledky sdělovat nebude. Všechny výsledky budou sděleny na slavnostním vyhodnocení

V Brně dne 22.10.2015

Mgr. Michal Píška

ředitel soutěže

Asociace školních sportovních klubů České republiky

**Soutěžní protokol**

(osobní bodovací lístek závodníka)

Vyplní vedoucí družstva :

Příjmení a jméno : .....
Název školy, adresa : .....
Rok narození : .....      Ročník : 7.    8.    9.
Aktivně provozovaný sport : .....

Disciplína	Výkon	Násobitel	Body
Šplh na laně 4,5 m bez přirazu nohou	1.	tabulka pro	
	2.	výpočet bodů	
Trojskok	1.	Viz. propozice	
	2.		
	3.		
Shyby		x 3,5	
Sed - leh bez opory nohou		x 2,25	
Pokyny pro výpočet	Bodové hodnocení celkem :		
a) u šplhu lepší výkon	Pořadí :		
b)u trojskoku nejlepší pokus			

## BODOVACÍ TABULKA

*pro převod výkonů na body  
ve šplhu na laně 4,5m bez přírazu nohou*

čas (sekundy)	body	čas (sekundy)	body	čas (sekundy)	body	čas (sekundy)	body
2,00	90	4,50	65	7,00	40	9,50	15
2,10	89	4,60	64	7,10	39	9,60	14
2,20	88	4,70	63	7,20	38	9,70	13
2,30	87	4,80	62	7,30	37	9,80	12
2,40	86	4,90	61	7,40	36	9,90	11
2,50	85	5,00	60	7,50	35	10,00	10
2,60	84	5,10	59	7,60	34	10,10	9
2,70	83	5,20	58	7,70	33	10,20	8
2,80	82	5,30	57	7,80	32	10,30	7
2,90	81	5,40	56	7,90	31	10,40	6
3,00	80	5,50	55	8,00	30	10,50	5
3,10	79	5,60	54	8,10	29	10,60	4
3,20	78	5,70	53	8,20	28	10,70	3
3,30	77	5,80	52	8,30	27	10,80	2
3,40	76	5,90	51	8,40	26	10,90	1
3,50	75	6,00	50	8,50	25	11,00	0
3,60	74	6,10	49	8,60	24	a horší	0
3,70	73	6,20	48	8,70	23		
3,80	72	6,30	47	8,80	22		
3,90	71	6,40	46	8,90	21		
4,00	70	6,50	45	9,00	20		
4,10	69	6,60	44	9,10	19		
4,20	68	6,70	43	9,20	18		
4,30	67	6,80	42	9,30	17		
4,40	66	6,90	41	9,40	16		



## **TABULKA**

pro orientaci učitelů TV, posuzujících úroveň výkonnosti  
žáků základních škol v disciplínách soutěže SILOVÝ ČTYŘBOJ

### **1. ŠPLH NA LANĚ 4,5 m** bez přírazu ze stoje

zcela mimořádný	pod 4,0 sekundy
vynikající	4,0 – 5,9
výborný	6,0 – 7,9
velmi dobrý	8,0 – 9,9
průměrný	10,0 a více

### **2. TROJSKOK SNOŽMO** z místa

zcela mimořádný	více než 7,5 m
vynikající	6,6 - 7,5 m
výborný	6,1 - 6,5 m
velmi dobrý	5,6 - 6,0 m
průměrný	5,0 - 5,5 m

### **3. SHYBY** podhmatem

zcela mimořádný	více než 18 opakování
vynikající	15 - 18 opakování
výborný	10 - 14 opakování
velmi dobrý	6 - 9 opakování
průměrný	3 - 5 opakování

### **4. SEDY - LEHY** bez opory na 30 sekund

zcela mimořádný	více než 25 opakování
vynikající	21 - 25 opakování
výborný	16 - 20 opakování
velmi dobrý	11 - 15 opakování
průměrný	5 - 10 opakování

### **5. BODOVÁ HODNOTA ČTYŘBOJE** - součet bodů všech disciplín

zcela mimořádný	150 bodů a více
vynikající	130 - 149 bodů
výborný	110 - 129 bodů
velmi dobrý	90 - 109 bodů
průměrný	méně než 90 bodů