

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

### KATEGORIE V. CHLAPCI SŠ

## I. PRAVIDLA SILOVÉHO ČTYŘBOJE

### DEFINICE

Silový čtyřboj je zaměřen na rozvoj všestranně silových schopností prostřednictvím disciplín silově dynamického charakteru - tlaky s činkou, trojskok snožmo z místa, shyby, vznosy. Podle obecných podmínek AŠSK ČR je soutěží družstev, vyhlašována jsou i pořadí jednotlivců ve čtyřboji a jednotlivých disciplín.

### SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY A JEJICH POŘADÍ

1. **SHYBY na doskočné hrazdě**  
Cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením podhmatem.
2. **TLAKY S ČINKOU v lehu**  
Cvičení se provádí v lehu na vodorovné lavici.
3. **TROJSKOK SNOŽMO z místa**  
Cvičení se provádí ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřícím pásmem.
4. **SVISY VZNESMO na doskočné hrazdě**  
Cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením nadhmatem.

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 / pro disciplíny tlaky s činkou, shyby a svisy vznesmo je podmínkou **krátký rukáv nebo elastický přiléhavý dres, u svisu vznesmo navíc sportovní kalhoty- max. délka po kolena nebo elastické přiléhavé sportovní kalhoty** / disciplíny shyby a svisy vznesmo nevyžadují tričko ani sportovní obuv/
- závodník nastupuje bez hodinek, řetízků, prstenů 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

### Technika a popis jednotlivých disciplín

#### 1. Tlaky s činkou

##### ● **technické a materiální zabezpečení**

- cvičení se provádí s činkou, která odpovídá 75% hmotnosti závodníka
- posilovací lavička (nesklonná) se stojany (vcelku s lavičkou)
- nakládací činka nejlépe olympijská (v základních a okresních kolech není podmínkou) s kotouči (po dvou)15 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg, a 1,25 kg
- hmotnost závodníka se musí vážit vždy s přesností na 0,1 kg

##### ● **základní poloha**

- na povel rozhodčího závodník zaujme polohu v lehu na zádech na posilovací lavičce
- nohy jsou mírně roznoženy a ohnuty v kolenou, chodidla spočívají celou plochou na podlaze

- závodník uchopí činku ležící ve stojanech do rukou a s dopomocí pomocníků rozhodčího ji vyjme ze stojanů do předpažení o napjatých pažích
- šířka úchopu na čince je maximálně 80 cm (vzdálenost úchopu je měřena mezi vnitřními částmi rukou), palce rukou jsou v úchopu v opozici k ostatním prstům
- na povel rozhodčího zahájí cvičení

- **popis cvičení**

- závodník spustí činku plynulým a současným pohybem obou paží k hrudníku, jehož se dotkne žerdí činky a zpět plynulým a současným pohybem obou paží vytlačí činku do předpažení o napjatých pažích
- krajní polohy cviku: \*horní →držení činky v předpažení, paže napjaté  
\*dolní →držení činky v pokrčených pažích, žerď činky se dotýká hrudníku
- pohyb s činkou dolů a nahoru se počítá jako jeden pokus
- závodník pokračuje v opakování pokusů, cvičení není časově omezeno
- v horní poloze cviku je povinná výdrž (jedna sekunda)
- po celou dobu cvičení musí obě chodidla (alespoň některá jejich část) udržovat kontakt s podlahou
- úchop činky zaujatý v základní poloze se během cvičení nesmí měnit

- **neplatný pokus**

- závodník odráží činku od hrudníku
- ve spodní poloze se činka nedotkne hrudníku
- nevytlačuje činku pažemi současně (pohyb jedné paže se opožďuje za paží druhou)
- pohyb činky od hrudníku směrem vzhůru je přerušen poklesem nebo zastavením jedné nebo obou paží
- obě paže nejsou v předpažení zcela napjaté
- při tlaku činky ze spodní polohy do předpažení zvedá pánev od lavičky nebo stáčí tělo do strany
- činka se dotkne stojanů nebo se činky dotýká jiná osoba
- chodidlo/-a ztratí zcela kontakt s podlahou
- v horní poloze cviku nedodrží výdrž
- neúměrné prodlužování výdrží v krajních polohách

- **ukončení cvičení**

- závodník ukončí cvičení odložením činky do stojanů (s dopomocí pomocníků rozhodčího)
- pokud závodník nemá předpoklady pokračovat dále ve cvičení, vydává rozhodčí pomocníkům povel k odebrání činky/cvičení je vždy ukončeno změnou úchopu zaujatého v základní poloze/

## **2. Trojskok snožmo**

- **technické a materiální zabezpečení**

- trojskok snožmo z místa se provádí ve vymezeném skokanském sektoru, opatřeném zafixovaným měřícím pásmem
- vymezení skokanského sektoru- šířka 1,00 m, délka 11,00 m, odrazová čára - d 1,00 m, š 5 cm, za odrazovou čárou musí být volný prostor alespoň 1,00 m, za skokanským sektorem musí být volný prostor alespoň 2,00 m
- délka měřícího pásma odpovídá délce skokanského prostoru, pásmo je umístěné po delší straně skokanského sektoru
- pravítko (laťka) o délce 1,00 – 1,50 m pro určení místa doskoku a k odečtení délky skoku

### **základní postavení**

- na povel rozhodčího zaujme závodník postavení za odrazovou čárou, žádná část chodidla se jí nesmí dotýkat
- prsty chodidel jsou kolmo na odrazovou čáru, šířka postavení je libovolná
- po zaujetí základního postavení musí chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do zahájení pokusu (alespoň některá jejich část)
- na povel rozhodčího závodník 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 závodník neopustí vymezený skokanský sektor
- doskok (dopad po třetím skoku) je vždy nejdříve na chodidla
- po dokončení pokusu opustí závodník skokanský sektor směrem od odrazové čáry (vnějškem sektoru)
- výkon závodníka se měří od nejbližšího doteku v skokanském sektoru způsobeným kteroukoliv částí těla nebo končetin, kolmo na odrazovou čáru v centimetrech
- výkon v centimetrech se pro hodnocení (bodování) zaokrouhlí na desítky, vždy směrem dolů
- závodník má v soutěži tři pokusy, pro hodnocení se započítává nejdelší pokus

- **neplatný pokus**

- závodník přešlápne čáru odrazu (dotyk čáry je přešlapem)
- mezi jednotlivými skoky zastavuje, nebo dělá „meziskoky“ (malé poskoky)
- 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 opustí vymezený skokanský sektor
- po doskoku se pohybuje ve skokanském prostoru směrem k odrazové čáře
- nedoskočí po třetím skoku nejdříve na chodidla

### 3. Shyby

- **technické a materiální zabezpečení**

- shyby jsou přechody z visu o napjatých pažích do visu se skrčenými pažemi
- cvik se provádí na doskočné hrazdě s držením rukou podhmatem, palce rukou jsou v úchopu v opozici k ostatním prstům
- pod hrazdou je umístěna žíněnka

- **základní poloha**

- na povel rozhodčího zaujme závodník postavení pod hrazdou
- naskočí na žerď hrazdy do visu o napjatých pažích (může být vysazen s dopomocí), úchop podhmatem a zkříží nohy
- šířka úchopu je libovolná
- na povel rozhodčího zahájí cvičení

- **popis cvičení**

- závodník z visu o napjatých pažích se plynulým a současným pohybem obou paží přemístí do visu o skrčených pažích (shybu), jeho brada (dolní čelist) přitom musí být nad úrovní žerdí hrazdy a zpět plynulým a současným pohybem obou paží se spustí do visu o napjatých pažích
- krajní polohy cviku: \* dolní →vis na doskočné hrazdě s napjatými pažemi  
\* horní →vis na doskočné hrazdě se skrčenými pažemi (shyb), dolní čelist nad úrovní žerdí hrazdy
- v dolní poloze cviku je povinná výdrž (jedna sekunda)
- přemístění z dolní do horní polohy se počítá jako jeden pokus
- každý pokus začíná z klidového vyvěšeného visu
- závodník pokračuje opakováním pokusů (shybů), cvičení není časově omezeno
- pohyb směrem vzhůru musí být veden ve svislé rovině dané žerdí hrazdy, bez doprovodných pohybů nohou a pánve či rozkmitání hrazdy a houpání
- úchop hrazdy zaujatý v základní poloze se během cvičení nesmí měnit

- **neplatný pokus**

- závodník se v dolní poloze nevyvšuje do napjatých paží
- nepřítáhne se do shybu tak vysoko, aby dolní čelist byla nad úrovní žerdě hrazdy
- ve shybu se zavěšuje dolní čelisti na hrazdu
- nerovnoměrně se přitahuje do shybu, pravá paže střídá v záběru levou a opačně
- pomáhá si švihem nohou (předkopnutím), skrčením kolen směrem k hrudníku, nebo doprovodnými pohyby pánve
- rozkmitává žerd' hrazdy při spouštění z horní polohy
- rozpojí zkřížené nohy
- v dolní poloze nedodrží výdrž
- neúměrné prodlužování výdrži v krajních polohách
- **ukončení cvičení**
- závodník ukončí svůj výkon seskokem z hrazdy
- pokud závodník nemá předpoklady pokračovat dále ve cvičení, rozhodčí vydá povel k ukončení cvičení/cvičení je vždy ukončeno změnou úchopu zaujatého v základní poloze/

#### 4. Svisy vznesmo

- **technické a materiální zabezpečení**
- cvičení jsou přechody ze svisu s napjatými pažemi do svisu vznesmo
- cvik se provádí na doskočné hrazdě s držením rukou nadhmatem, palce rukou jsou v úchopu v opozici k ostatním prstům
- pod hrazdou je umístěna žíněnka
- **základní poloha**
- na povel rozhodčího zaujme závodník postavení pod hrazdou
- naskočí na žerd' hrazdy do svisu o napjatých pažích (může být vysazen s dopomocí), úchop nadhmatem
- šířka úchopu rukou je libovolná
- na povel rozhodčího zahájí cvičení
- **popis cvičení**
- závodník ze svisu provede plynulý přechod snožmo přes přednos ve svisu do svisu vznesmo a zpět ze svisu vznesmo plynulým a současným pohybem obou nohou se přemístí do svisu
- krajní polohy cviku: \* dolní →svis na doskočné hrazdě s napjatými pažemi  
\* horní →vznos na doskočné hrazdě s napjatými pažemi
- přemístění z dolní do horní polohy se počítá jako jeden pokus
- závodník pokračuje v opakování pokusů, cvičení není časově omezeno
- v dolní poloze cviku je povinná výdrž (jedna sekunda),
- každý pokus začíná z klidového vyvššeného svisu
- v průběhu celého cvičení musí mít paže v loktech napjaty
- musí se dotknout hrazdy snožmo alespoň horní části článku prstů obou nohou, pokrčení nohou není chybou
- úchop hrazdy zaujatý v základní poloze se během cvičení nesmí měnit
- **neplatný pokus**
- závodník nezahájí pokus z klidového vyvššeného svisu
- v dolní poloze nedodrží výdrž
- v průběhu cvičení pokrčí paže v loktech
- nedotkne se tyče hrazdy alespoň horní části článku prstů obou nohou
- nedotkne se tyče hrazdy oběma nohama současně
- **ukončení cvičení**
- závodník ukončí svůj výkon seskokem z hrazdy
- pokud závodník nemá předpoklady pokračovat dále ve cvičení, vydá rozhodčí povel k ukončení cvičení/cvičení je vždy ukončeno změnou úchopu zaujatého v základní poloze/

## SOUTĚŽNÍ a DISCIPLINÁRNÍ ŘÁD

1. *Pro všechny soutěže silového čtyřboje v rámci AŠSK ČR platí všeobecný „Soutěžní a disciplinární řád AŠSK ČR“. Ten je každoročně uveden ve „Veřejně prospěšných programech AŠSK ČR.....“, v kapitole „VŠEOBECNÉ PODMÍNKY PRO ÚČAST NA SOUTĚŽÍCH A AKCÍCH AŠSK ČR“*
2. *Doplnění soutěžního řádu pro soutěže v silovém čtyřboji*

### *Koncepce, východiska*

- Soutěž v silovém čtyřboji je každoročně postupovou soutěží – Pohár AŠSK pro V. kategorii, organizační model pro každý školní rok – okresní kola – krajská kola – republikové finále
- ve všech postupových kolech soutěží čtyřčlenná družstva jedné školy /počet členů družstva nesmí klesnout pod tři, viz hodnocení/

### *ROZHODČÍ*

#### *Hlavní rozhodčí:*

- řídí a kontroluje činnost rozhodčích všech disciplín
- kontroluje vážení závodníků / vážení zajišťuje pořadatel /
- kontroluje dodržování pravidel a časového programu soutěže
- podpisem výsledkové listiny stvrzuje platnost výsledků soutěže
- rozhoduje o přerušení (předčasném ukončení) soutěže při ohrožení bezpečnosti závodníků
- je předsedou soutěžní komise
- přijímá písemné protesty vedoucího družstva
- má právo rozhodnout o všem co není v pravidlech

#### *Rozhodčí jednotlivých disciplín:*

- u každé disciplíny 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 *tlaku s činkou* zodpovídá zároveň za hmotnost činky dle hmotnosti závodníka
- vrchník *trojskoků snožmo* kontroluje zároveň dodržení pravidel při prvních dvou skocích
- –v *disciplínách tlaky s činkou, shyby, svisy vznesmo* vrchník i rozhodčí posuzují komplexně dodržování pravidel, počítají počet platných pokusů
- po ukončení cvičení rozhodčí sjednotí svá hodnocení, pokud se rozcházejí v počtu platných pokusů, je výkonem aritmetický průměr, při neúplném čísle se výkon zaokrouhluje vždy nahoru
- v *disciplíně trojskok snožmo* rozhodčí označuje místo dopadu, odečítá a hlásí délku pokusu, kontroluje opuštění skokanského prostoru
- zapisovatel vyvolává závodníky k pokusu, zapisuje výkon do soutěžního protokolu

## *HODNOCENÍ*

### *1. bodování soutěžních disciplín:*

<b>DISCIPLÍNA</b>	<b>KRITÉRIA BODOVÁNÍ</b>		<b>BODY</b>
<b>tlaky s činkou v lehu-75% váhy závodníka</b>	<b>1 pokus</b>		<b>1,5</b>
trojskok snožmo z místa	0 – 400 cm	bez bodu	0
	410 – 750 cm	za každý 10 cm	1
	760 cm a více	za každý 10 cm	2
<b>shyby na doskočné hrazdě</b>	<b>1 pokus</b>		<b>3</b>
<b>svisy vznesmo na doskočné hrazdě</b>	<b>1 pokus</b>		<b>1,5</b>

### *2. soutěž jednotlivců:*

V soutěži jednotlivců rozhodne o pořadí celkový součet bodů, dosažený obodováním výkonů v jednotlivých disciplínách.

V případě rovnosti celkového součtu bodů dvou nebo více závodníků rozhodne o jejich pořadí lepší výkon v jednotlivých disciplínách v tomto pořadí: tlaky s činkou, shyby, vznosy a trojskok snožmo.

### *3. soutěž družstev*

Celkový součet bodů družstva je dán součtem bodů jeho tří nejlepších jednotlivců. Při rovnosti celkového součtu bodů dvou nebo více družstev rozhodne o jejich pořadí:

- a) nižší součet umístění tří nejlepších závodníků družstva,
- b) lepší umístění čtvrtého závodníka družstva/jakékoli umístění čtvrtého závodníka je lepší než žádné/.

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

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

Aktualizace pravidel byly schváleny sportovní komisí silového čtyřboje  
a metodikem AŠSK ČR s platností od 1. 9. 2016

## *Přílohy:*

- příloha č. 1- soutěžní protokol
- příloha č. 2 -tabulka pro výpočet hmotnosti činky
- příloha č. 3 -bodovací tabulka pro trojskok snožmo z místa

# Soutěžní protokol

## SILOVÝ ČTYŘBOJ - kat. V. H

Startovní číslo	Hmotnost závodníka	Váha činky

Příjmení a jméno: .....

Škola: .....

Disciplína	Jednotlivé pokusy	Výkon /počet opakování/
Tlaky s činkou		
Trojskok snožmo	1	
	2	
	3	
Shyby		
Svisy vznesmo		

# Soutěžní protokol

## SILOVÝ ČTYŘBOJ - kat. V. H

Startovní číslo	Hmotnost závodníka	Váha činky

Příjmení a jméno: .....

Škola: .....

Disciplína	Jednotlivé pokusy	Výkon /počet opakování/
Tlaky s činkou		
Trojskok snožmo	1	
	2	
	3	
Shyby		
Svisy vznesmo		

PŘÍLOHA č. 2

***Tabulka pro výpočet hmotnosti činky  
/75% hmotnosti závodníka/***

hmotnost závodníka musí být vážená s přesností na desetiny kg

hmotnost závodníka (kg)	hmotnost činky (kg)		hmotnost závodníka (kg)	hmotnost činky (kg)
40,0 - 43,3	<b>30,0</b>		76,7 - 79,9	<b>57,5</b>
43,4 - 46,6	<b>32,5</b>		80,0 - 83,3	<b>60,0</b>
46,7 - 49,9	<b>35,0</b>		83,4 - 86,6	<b>62,5</b>
50,0 - 53,3	<b>37,5</b>		86,7 - 89,9	<b>65,0</b>
53,4 - 56,6	<b>40,0</b>		90,0 - 93,3	<b>67,5</b>
56,7 - 59,9	<b>42,5</b>		93,4 - 96,6	<b>70,0</b>
60,0 - 63,3	<b>45,0</b>		96,7 - 99,9	<b>72,5</b>
63,4 - 66,6	<b>47,5</b>		100,0 - 103,3	<b>75,0</b>
66,7 - 69,9	<b>50,0</b>		103,4 - 106,6	<b>77,5</b>
70,0 - 73,3	<b>52,5</b>		106,7 - 109,9	<b>80,0</b>
73,4 - 76,6	<b>55,0</b>		110,0 - 113,3	<b>82,5</b>



PŘÍLOHA č. 3

***BODOVACÍ TABULKA***

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

<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>	<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>	<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>	<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>
400 a horší	0	580	18	760	37	940	73
410	1	590	19	770	39	950	75
420	2	600	20	780	41	960	77
430	3	610	21	790	43	970	79
440	4	620	22	800	45	980	81
450	5	630	23	810	47	990	83
460	6	640	24	820	49	1000	85
470	7	650	25	830	51	1010	87
480	8	660	26	840	53	1020	89
490	9	670	27	850	55	1030	91
500	10	680	28	860	57	1040	93
510	11	690	29	870	59	1050	95
520	12	700	30	880	61	1060	97
530	13	710	31	890	63	1070	99
540	14	720	32	900	65	1080	101
550	15	730	33	910	67	1090	103
560	16	740	34	920	69	1100	105
570	17	750	35	930	71	1110	107

# 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, vyhlašována jsou i pořadí jednotlivkyň ve čtyřboji a jednotlivých disciplínách.

#### SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY A JEJICH POŘADÍ

1. **HOD PLNÝM MÍČEM obouruč z místa vzad**  
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 (píšťalkou) □
    - ⊕ 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
- pravítko (laťka) 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 základního postavení musí chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do zahájení pokusu (alespoň některou částí)
- 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 vzad

### • *technické a materiální zabezpečení*

- plný míč má hmotnost tři kilogramy
- hod plným míčem obouruč z místa vzad se provádí ve vymezeném odhodovém sektoru
- vymezení odhodového sektoru- šířka 3,00 m, délka 13,00 m, odhodová čára- d 3,00 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
- pravítko (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 zády do směru hodu, 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 ze zádového postavení ve směru odhodu
- při zahájení pokusu uchopí míč obouruč před tělem, podřepem s předklonem, vzpřímím, výponem a záklonem těla 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 žíněnky (podložky), nohy jsou pokrčené 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) se dotkne vnitřní strany opačného kolena a zpět si lehá tak, aby se dotkla žíněnky (podložky) oběma lopatkami
- krajní polohy cviku: \* dolní →poloha v lehu, dotek žíněnky (podložky) oběma lopatkami  
\* horní →poloha v sedu, dotek vnitřní stranou lokte vnitřní strany opačného kolena
- přechod z dolní do horní polohy se počítá jako jeden pokus
- závodnice opakuje pokusy po dobu 60 sekund
- při každém následujícím přechodu z lehu do sedu otáčí trup střídavě, vpravo s dotykem levým loktem vnitřní strany pravého kolena a vlevo s dotykem pravým loktem vnitřní strany levého kolena
- závodnice může v poloze vleže cvičení přerušit

- **ukončení cvičení**

- závodnice může ukončit svůj pokus sama před časovým limitem
- rozhodčí vydá povel k ukončení cvičení po uplynutí 60 sekund

- **neplatný pokus**

- závodnice v horní poloze (sedu) se nedotkne loktem vnitřní strany opačného kolena
- rozpojí prsty a rukama se nedotýká týlu hlavy (ruce ztratí kontakt s hlavou)
- v dolní poloze (lehu) nedotkne se lopatkami
- v dolní poloze (lehu) se odráží úderem hlavy o žíněнку (podložky)
- v dolní poloze (lehu) oddaluje pánev od žíněnky (podložky)
- nestřídá lokty k opačným kolenům, provádí „rovné“ sedy – lehy

### Hodnocení

#### 1. bodování soutěžních disciplín:

DISCIPLÍNA	KRITÉRIA BODOVÁNÍ		BODY
šplh na tyči s přírazem	10,1 sekund a horší čas	bez bodů	0
	10,0 sekund a lepší čas	za každou 0,1sekundu	1
trojskok snožmo z místa	0 – 425 cm	bez bodů	0
	430 cm		1
	a za každých 10 cm		2
hod plným míčem obouruč z místa	0 – 500 cm	bez bodů	0
	510 cm a více	za každých 10 cm	1
sedy - lehy s oporou nohou	1 pokus		1

#### 2. soutěž jednotlivců:

- V soutěži jednotlivkyň rozhodne celkový součet bodů, dosažený obodováním výkonů v jednotlivých disciplínách.  
V případě rovnosti celkového součtu bodů dvou nebo více závodnic rozhodne o jejich pořadí lepší výkon v jednotlivých disciplínách v tomto pořadí: šplh, hod plným míčem, sedy – lehy a trojskok snožmo.

#### 3. soutěž družstev

- Celkový součet bodů družstva je dán součtem bodů jeho tří nejlepších jednotlivkyň.  
Při rovnosti celkového součtu bodů dvou nebo více družstev rozhodne o jejich pořadí:  
a) nižší součet umístění tří nejlepších závodnic družstva,

b) lepší umístění nejlepší závodnice družstva.

## **SOUTĚŽNÍ a DISCIPLINÁRNÍ ŘÁD**

1. **Pro všechny soutěže silového čtyřboje v rámci AŠSK ČR platí všeobecný „Soutěžní a disciplinární řád AŠSK ČR“. Ten je každoročně uveden ve „Veřejně prospěšných programech AŠSK ČR.....“.**  
**v kapitole „VŠEOBECNÉ PODMÍNKY PRO ÚČAST NA SOUTĚŽÍCH A AKCÍCH AŠSK ČR“**

2. **Doplnění soutěžního řádu pro soutěže v silovém čtyřboji**

### **Koncepce, východiska**

- Soutěž v silovém čtyřboji je každoročně postupovou soutěží – Pohár AŠSK pro V. kategorii
- organizační model pro každý školní rok – okresní kola – krajská kola – republikové finále
- ve všech postupových kolech soutěží čtyřčlenná družstva jedné školy /počet členů družstva nesmí klesnout pod tři, viz hodnocení/

## **ROZHODČÍ**

### **Hlavní rozhodčí:**

- řídí a kontroluje činnost rozhodčích všech disciplín
- kontroluje dodržování pravidel a časového programu soutěže
- podpisem výsledkové listiny stvrzuje platnost výsledků soutěže
- rozhoduje o přerušení (předčasném ukončení) soutěže při ohrožení bezpečnosti závodnic
- je předsedou soutěžní komise
- přijímá písemné protesty vedoucího družstva
- 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 sedy-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 *sedy-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 *sedy-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 byly schváleny sportovní komisí šplhu a silového čtyřboje  
a metodikem AŠSK ČR s platností od 1. 9. 2016

Startovní číslo

## Soutěžní protokol

**SILOVÝ ČTYŘBOJ – kat. V. D**

Příjmení a jméno: .....

Škola: .....

Disciplína	Jednotlivé pokusy		Výkon
	1	2	
Šplh s přírazem	1		
	2		
Trojskok snožmo	1		
	2		
	3		
Hod plným míčem obouruč z místa	1		
	2		
	3		
Sedy-lehy			

Startovní číslo

## Soutěžní protokol

**SILOVÝ ČTYŘBOJ – KAT. V. D**

Příjmení a jméno: .....

Škola: .....

Disciplína	Jednotlivé pokusy		Výkon
	1	2	
Šplh s přírazem	1		
	2		
Trojskok snožmo	1		
	2		
	3		
Hod plným míčem obouruč z místa	1		
	2		
	3		
Sedy-lehy			

## PŘÍLOHA č 2

**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*

<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>		<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>		<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>
425 a horší	0		600	35		780	71
430	1		610	37		790	73
440	3		620	39		800	75
450	5		630	41		810	77
460	7		640	43		820	79
470	9		650	45		830	71
480	11		660	47		840	83
490	13		670	49		850	85
500	15		680	51		860	87
510	17		690	53		870	89
520	19		700	55		880	91
530	21		710	57		890	93
540	23		720	59		900	95
550	25		730	61		910	97
560	27		740	63		920	99
570	29		750	65		930	101
580	31		760	67		940	103
590	33		770	69		950	105

PŘÍLOHA č. 4

**BODOVACÍ TABULKA**

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

<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>	<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>	<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>	<b>výkon v cm</b>	<b>body</b>
500 a horší	0	710	21	920	42	1130	63
510	1	720	22	930	43	1140	64
520	2	730	23	940	44	1150	65
530	3	740	24	950	45	1160	66
540	4	750	25	960	46	1170	67
550	5	760	26	970	47	1180	68
560	6	770	27	980	48	1190	69
570	7	780	28	990	49	1200	70
580	8	790	29	1000	50	1210	71
590	9	800	30	1010	51	1220	72
600	10	810	31	1020	52	1230	73
610	11	820	32	1030	53	1240	74
620	12	830	33	1040	54	1250	75
630	13	840	34	1050	55	1260	76
640	14	850	35	1060	56	1270	77
650	15	860	36	1070	57	1280	78
660	16	870	37	1080	58	1290	79
670	17	880	38	1090	59	1300	80
680	18	890	39	1100	60	1310	81
690	19	900	40	1110	61	1320	82
700	20	910	41	1120	62	1330	83