

KOMPLETNÍ PRAVIDLA PRO SILOVÝ ČTYŘBOJ A ŠPLH

ŠKOLNÍ ROK 2019/2020



KATEGORIE	<p>IV. – žáci 8.–9. tříd a příslušné ročníky víceletých gymnázií (chlapci) V. – studenti SŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií</p>
TERMÍNY	<p>Termínový kalendář AŠSK. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.</p>
ÚČASTNÍCI	<p>Čtyřčlenná družstva z jedné školy – chlapci i dívky</p>
PRAVIDLA	<p>Soutěží se podle soutěžního řádu AŠSK ČR a pravidel silového čtyřboje. Kompletní pravidla naleznete pod odkazem zde.</p>
DISCIPLÍNY	<p>Kategorie IV. – chlapci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Šplh na laně bez přírazu: Šplh se provádí na zavěšeném laně se startem ze stoje, cílová značka je na laně ve výši 4,5m od podložky. Trojskok snožmo z místa: Cvičení se provádí ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřícím pásmem. Shyby na doskočné hrazdě: Cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením podhmatem. Sedy–lehy bez opory nohou: Cvičí se na žíněnce s časovým limitem 30 sekund. <p>V okresních a krajských kolech soutěží AŠSK ČR je výše uvedené pořadí disciplín závazné.</p> <p>Kategorie V. – chlapci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Shyby na doskočné hrazdě: Cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením podhmatem. Tlaky s činkou v lehu: Cvičení se provádí v lehu na vodorovné lavici. Trojskok snožmo z místa: Cvičení se provádí ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřícím pásmem. Svisy vznesmo na doskočné hrazdě: Cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením nadhmatem. <p>V okresních a krajských kolech soutěží AŠSK ČR konaných během jednoho dne lze výše uvedené pořadí disciplín změnit.</p> <p>Kategorie V. – dívky:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hod plným míčem obouruč z místa vzad: Cvičení se provádí ve vymezeném odhodovém sektoru se zafixovaným měřícím pásmem. Šplh na tyči s přírazem nohou: Šplh se provádí na tyči do výše 4,5 metrů se startem ze stoje. Trojskok snožmo z místa: Cvičení se provádí ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřícím pásmem. Sedy–lehy s oporou nohou: Cvičí se na žíněnce s časovým limitem 60 sekund. <p>V okresních a krajských kolech soutěží AŠSK ČR konaných během jednoho dne lze výše uvedené pořadí disciplín změnit.</p>
PŘIHLÁŠKY	<p>Na vzoru přihlášky (příloha P1) vyplňte pouze povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.</p>

TECHNIKA A POPIS JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN

ŠPLH

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – šplh se provádí bez přírazu nohou a se startem ze stoje – cílová značka je na laně ve výši 4,5m od podložky
ZAHÁJENÍ POKUSU	<ul style="list-style-type: none"> – na povel rozhodčího se závodník postaví k lanu, uchopí jej jednou rukou, druhá je v připázení – startuje se na zvukový signál – předčasný start je signalizován zvukovým signálem – při předčasném startu je pokus zastaven; při šplhu na dvou lanech i pro závodníka, který se neprovinil – pokus zastavený na startu se bez zbytečného prodlení opakuje – pokud závodník zavíní předčasný start v jednom pokusu 2x, je jeho pokus neplatný – předčasný start posuzuje startér a rozhodčí u lana
POPIS POKUSU	<ul style="list-style-type: none"> – závodník po startu se přitahuje na laně jen rukama – po celou dobu šplhu nesmí závodník svírat lano nohama, udržuje alespoň minimální roznožení, poloha a pohyb nohou je libovolný – pokus končí dotykem ruky na cílovou značku nebo lana nad ní – závodník má dva pokusy, započítává se lepší čas – časy se měří ručními stopkami s přesností na setiny sekundy, od zvukového signálu do okamžiku, kdy ruka závodníka dosáhne na nebo nad cílovou značku – čas jednoho závodníka 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	<ul style="list-style-type: none"> – předčasně odstartuje dvakrát v jednom pokusu – neukončí pokus dotykem ruky na cílovou značku nebo lana nad cílovou značkou – během pokusu svírá lano nohama

TROJSKOK SNOŽMO

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – trojskok snožmo z místa se provádí ve vymezeném skokanském sektoru, opatřeném zafixovaným měřicím pásmem – vymezení skokanského sektoru – šířka 1,00 m, délka 10,00 m, odrazová čára – délka 1,00 m, šířka 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 delší straně skokanského sektoru – pravítko (laťka) o délce 1,00–1,50 m pro určení místa dopadu a k odečtení délky skoku
ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – na povel rozhodčího zaujme závodník postavení za odrazovou čarou, žádná část chodidla se jí nesmí dotýkat – prsty chodidel jsou rovnoběžně s odrazovou čarou, postavení nohou je libovolné – po zaujetí základního postavení musí chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do zahájení pokusu – na povel rozhodčího závodník zahájí pokus
POPIS POKUSU	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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 – závodník 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	<ul style="list-style-type: none"> – závodník 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 opustí vymezený skokanský sektor – po doskoku se pohybuje ve skokaňském prostoru směrem k odrazové čáře – nedoskočí po třetím skoku nejdříve na chodidla
-----------------------	---

SHYBY

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – shyby jsou přechody z visu s napjatými pažemi do visu se skrčenými pažemi – cvik se provádí na doskočné hrazdě s držení rukou podhmatem – pod hrazdou je umístěna žíněnka
ZÁKLADNÍ POLOHA	<ul style="list-style-type: none"> – na povel rozhodčího zaujme závodník postavení pod hrazdou – naskočí na žerď hrazdy do visu o napjatých pažích (může být vysazen s dopomocí), uchopí ji rukama s držení podhmatem a zkrříží nohy – šířka úchopu rukou je libovolná – na povel rozhodčího zahájí cvičení
POPIS CVIČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – závodník z visu s napjatými pažemi se plynulým a současným pohybem obou paží přemístí do visu o skrčených pažích (shybu), jeho dolní čelist musí být nad úrovní žerď hrazdy a zpět plynulým a současným pohybem obou paží se spustí do visu s napjatými pažemi – krajní polohy cviku: <ul style="list-style-type: none"> ◦ dolní → vis na doskočné hrazdě s napjatými pažemi ◦ horní → vis na doskočné hrazdě se skrčenými pažemi, dolní čelist nad úrovní žerď 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 v opakování pokusů, cvičení není časově omezeno – pohyb směrem vzhůru musí být veden ve svislé rovině dané žerď hrazdy, bez jakýchkoliv doprovodných pohybů nohou a pánve či rozkmitání hrazdy a houpání – šířka úchopu rukou se během cvičení nesmí měnit (při sjetí prstů není chybou obnovení pevného držení tyče hrazdy)
UKONČENÍ CVIČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – závodník ukončí svůj výkon seskokem z hrazdy – pokud závodník nemá předpoklady pokračovat dále ve cvičení, vydá rozhodčí povel k ukončení cvičení
NEPLATNÝ POKUS	<ul style="list-style-type: none"> – závodník se v dolní poloze nevyvěšuje z ramen do napnutých paží – nepřitáhne se do shybu tak vysoko, aby dolní čelist byla nad úrovní žerď hrazdy – ve shybu se zavěšuje bradou o hrazdu – nerovnoměrně se přitahuje do shybu, pravá paže v záběru střídá levou a opačně – pomáhá si švihem nohou (předkopnutím), skrčením kolen směrem k hrudníku, nebo doprovodnými pohyby pánve – rozkmitává žerď hrazdy při spouštění z horní polohy – v dolní poloze nedodrží výdrž – rozpojí zkrřížené nohy – v průběhu cvičení mění šířku úchopu rukou

SEDY–LEHY

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – sedy–lehy bez opory nohou se provádějí na žíněnce nebo na jiné podložce – doba cvičení je 30 sekund, čas měříme na stopkách
ZÁKLADNÍ POLOHA	<ul style="list-style-type: none"> – na povel rozhodčího zaujme závodník polohu vleže na žíněnce (podložce) – celé tělo spočívá na žíněnce (podložce), prsty obou rukou jsou pevně spojeny v týlu hlavy, záda se opírají lopatkami o žíněnce (podložku), nohy jsou pokrčené v kolenou a chodidla spočívají na žíněnce (podložce) bez opory – na povel rozhodčího zahájí cvičení
POPIS CVIČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – závodník z lehu zvedá trup do sedu, kterýmkoliv loktem (jeho vnitřní stranou) se dotkne vnitřní strany opačného kolena a zpět si lehá tak, aby se dotkl žíněnce (podložky) – krajní polohy cviku: <ul style="list-style-type: none"> ◦ dolní → vleže, dotek oběma lopatkami žíněnce (podložky) ◦ horní → v sedu, dotek vnitřní stranou lokte vnitřní strany opačného kolena – přechod z dolní do horní polohy se počítá jako jeden pokus – závodník pokračuje v opakování pokusů po dobu 30 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
- po celou dobu cvičení musí obě chodidla (alespoň některá jejich část) udržovat kontakt s žíněnkou (podložkou)
- pokud se závodník při cvičení posune některou částí těla mimo žíněnku, musí přerušit cvičení a vrátit se na ni
- v poloze vleže může závodník cvičení přerušit

UKONČENÍ CVIČENÍ

- závodník ukončí svůj výkon před časovým limitem, pokud nemá předpoklady dále pokračovat ve cvičení
- rozhodčí vydá povel k ukončení cvičení po 30 sekundách

NEPLATNÝ POKUS

- závodník 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) se odráží úderem hlavy o žíněnku (podložku)
 - chodidlo/-a zcela ztratí kontakt s žíněnkou (podložkou)
 - v dolní poloze (lehu) oddaluje pánev od žíněnky (podložky)
 - nestřídá lokty k opačným kolenům, provádí „rovné“ sedy–lehy
-

HODNOCENÍ

BODOVÁNÍ SOUTĚŽNÍCH DISCIPLÍN

DISCIPLÍNA	KRITÉRIA BODOVÁNÍ		BODY
ŠPLH NA LANĚ BEZ PŘÍRAZU	11,0 sekund a horší	bez bodů	0
	10,9 sekund a lepší	Za každou 0,1 sekundu	1
TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA	0–300 cm	Bez bodů	0
	310–650 cm	Za každých 10 cm	1
	660 cm a více	Za každých 10 cm	2
SHYBY NA DOSKOČNÉ HRAZDĚ	1 pokus		3,5
SEDY–LEHY BEZ OPORY NOHOU	1 pokus		2,25

SOUTĚŽ JEDNOTLIVCŮ

- v soutěži jednotlivců rozhodne 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: shyby, šplh, sedy–lehy a trojskok snožmo

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:
 - Nižší součet umístění tří nejlepších závodníků družstva
 - Lepší umístění nejlepšího závodníka družstva

SOUTĚŽNÍ PROTOKOL

SILOVÝ ČTYŘBOJ – KATEGORIE IV. CH

STARTOVNÍ ČÍSLO		PŘÍJMENÍ A JMÉNO	
		ŠKOLA	
DISCIPLÍNA	JEDNOTLIVÉ POKUSY	VÝKON	BODY
ŠPLH BEZ PŘÍRAZU (jednotlivé pokusy s přesností na setiny sekundy; výkon – nejlepší pokus zaokrouhlen na 0,1 sekundy; body – viz tabulka v příloze č.2)			
TROJSKOK SNOŽMO (jednotlivé pokusy v cm; výkon – nejdelší pokus zaokrouhlenna desítky cm; body – viz tabulka v příloze č.3			
SHYBY (výkon = počet pokusů; body = počet pokusů x koeficient 3,5)	–		
SEDY–LEHY (výkon = počet pokusů; body = počet pokusů x koeficient 2,25)	–		
CELKOVÝ POČET BODŮ			
CELKOVÉ POŘADÍ			

BODOVACÍ TABULKA PRO PŘEVOD VÝKONŮ NA BODY

ŠPLH NA LANĚ 4,5 M 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 a horší	0
3,60	74	6,10	49	8,60	24		
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		

BODOVACÍ TABULKA PRO PŘEVOD VÝKONŮ NA BODY

TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY
300 a horší	0	480	18	660	37	840	73
310	1	490	19	670	39	850	75
320	2	500	20	680	41	860	77
330	3	510	21	690	43	870	79
340	4	520	22	700	45	880	81
350	5	530	23	710	47	890	83
360	6	540	24	720	49	900	85
370	7	550	25	730	51	910	87
380	8	560	26	740	53	920	89
390	9	570	27	750	55	930	91
400	10	580	28	760	57	940	93
410	11	590	29	770	59	950	95
420	12	600	30	780	61	960	97
430	13	610	31	790	63	970	99
440	14	620	32	800	65	980	101
450	15	630	33	810	67	990	103
460	16	640	34	820	69	1000	105
470	17	650	35	830	71	1010	107

TECHNIKA A POPIS JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN

TLAKY S ČINKOU

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – cvičení se provádí s činkou, která odpovídá 75 % hmotnosti závodníka – posilovací lavička (nesklopná) 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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: <ul style="list-style-type: none"> ◦ horní → držení činky v předpažení, paže napjaté ◦ dolní → držení činky v pokrčených pažích, žerd' 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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)

TROJSKOK SNOŽMO

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – trojskok snožmo z místa se provádí ve vymezeném skokanském sektoru, opatřeném zafixovaným měřicím pásmem – vymezení skokanského sektoru – šířka 1,00 m, délka 11,00 m, odrazová čára – délka 1,00 m, šířka 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 měřicího 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - závodník přešlápne čaru 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
SHYBY	
TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - na povel rozhodčího zaujme závodník postavení pod hrazdou - naskočí na žerd hrazdy do visu o napjatých pažích (může být vysazen s dopomocí), úchop podhmatem a zkrříží nohy - šířka úchopu je libovolná - na povel rozhodčího zahájí cvičení
POPIS CVIČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> o dolní → vis na doskočné hrazdě s napjatými pažemi o 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 svlé 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	<ul style="list-style-type: none"> - závodník se v dolní poloze nevyvěšuje do napjatých paží - nepřitáhne 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 zkrřížené nohy - v dolní poloze nedodrhuje výdrž - neúměrné prodlužování výdrží v krajních polohách
UKONČENÍ CVIČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> - 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)

SVISY VZNESMO

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">– na povel rozhodčího zaujme závodník postavení pod hrazdou– naskočí na žerď 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	<ul style="list-style-type: none">– 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:<ul style="list-style-type: none">◦ 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 vyvěšeného 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	<ul style="list-style-type: none">– závodník nezahájí pokus z klidového vyvěšeného 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	<ul style="list-style-type: none">– 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)

HODNOCENÍ

BODOVÁNÍ SOUTĚŽNÍCH DISCIPLÍN

DISCIPLÍNA	KRITÉRIA BODOVÁNÍ		BODY
TLAKY S ČINKOU V LEHU → 75 % váhy závodníka	1 pokus		1,5
TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA	0–400 cm	Bez bodů	0
	410–750 cm	Za každých 10 cm	1
	760 cm a více	Za každých 10 cm	2
SHYBY NA DOSKOČNÉ HRAZDĚ	1 pokus		3
SVISY VZNESMO NA DOSKOČNÉ HRAZDĚ	1 pokus		1,5

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

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:
 - nižší součet umístění tří nejlepších závodníků družstva,
 - lepší umístění čtvrtého závodníka družstva (jakékoli umístění čtvrtého závodníka je lepší než žádné)

SOUTĚŽNÍ PROTOKOL

SILOVÝ ČTYŘBOJ – KATEGORIE V. CH

ŠTARTOVNÍ 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		

BODOVACÍ TABULKA PRO VÝPOČET HMOTNOSTI ČINKY (HODNOTY V KG)

(75% hmotnosti závodníka, hmotnost závodníka musí být vážená s přesností na desetiny kg)

HMOTNOST ZÁVODNÍKA	HMOTNOST ČINKY	HMOTNOST ZÁVODNÍKA	HMOTNOST ČINKY
40,0–43,3	30	76,7–79,9	57,5
43,4–46,6	32,5	80,0–83,3	60
46,7–49,9	35	83,4–86,6	62,5
50,0–53,3	37,5	86,7–89,9	65
53,4–56,6	40	90,0–93,3	67,5
56,7–59,9	42,5	93,4–96,6	70
60,0–63,3	45	96,7–99,9	72,5
63,4–66,6	47,5	100,0–103,3	75
66,7–69,9	50	103,4–106,6	77,5
70,0–73,3	52,5	106,7–109,9	80
73,4–76,6	55	110,0–113,3	82,5

BODOVACÍ TABULKA PRO PŘEVOD VÝKONŮ NA BODY

TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY
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

TECHNIKA A POPIS JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN

ŠPLH

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – šplh se provádí na tyči s přírazem nohou a se startem ze stoje – cílová značka je na tyči ve výši 4,5 m od podložky
ZAHÁJENÍ POKUSU	<ul style="list-style-type: none"> – na povel rozhodčího se závodnice postaví k tyči, uchopí ji jednou rukou, druhá je v připázení startuje se na zvukový signál – předčasný start je signalizován zvukovým signálem – 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 dvakrát, její pokus je neplatný – předčasný start posuzuje startér a rozhodčí u tyče
POPIS CVIČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – předčasně odstartuje dvakrát v jednom pokusu – neukončí pokus dotykem ruky na cílovou značku nebo tyče nad ní

TROJSKOK SNOŽMO

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – délka 1,00 m, šířka 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 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	<ul style="list-style-type: none"> – na povel rozhodčího zaujme závodnice 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 některou částí) – na povel rozhodčího zahájí pokus
POPIS POKUSU	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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
-----------------------	---

HOD PLNÝM MÍČEM VZAD

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – délka 3,00 m, šířka 5 cm, – za odhodovou čárou 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	<ul style="list-style-type: none"> – na povel rozhodčího zaujme závodnice postavení za odhodovou čárou 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	<ul style="list-style-type: none"> – závodnice hází plným míčem ze zádového postavení ve směru odhodu – při zahájení pokusu uchopí míč obouruč před tělem, podřepem s předklonem, vzpřímem, 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	<ul style="list-style-type: none"> – závodnice se dotkne jakoukoliv částí těla odhodového prostoru (i dotyk čáry je přešlapem) – po odhodu míče vstoupí do odhodového sektoru – změni základní odhodové postavení, před ukončením pokusu (dopadu míče), noha (-y) opustí podlahu – míč nedopadne do odhodového sektoru
-----------------------	--

SEDY–LEHY

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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: <ul style="list-style-type: none"> ◦ 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 žíněnku (podložky)
 - v dolní poloze (lehu) oddaluje pánev od žíněnky (podložky)
 - nestřídá lokty k opačným kolenům, provádí „rovné“ sedy–lehy
-

HODNOCENÍ

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 0,1 sekundu	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

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

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:
 - nižší součet umístění tří nejlepších závodnic družstva,
 - lepší umístění nejlepší závodnice družstva

SOUTĚŽNÍ PROTOKOL

SILOVÝ ČTYŘBOJ – KATEGORIE V. D

STARTOVNÍ ČÍSLO	PŘÍJMENÍ A JMÉNO	
	ŠKOLA	
DISCIPLÍNA	JEDNOTLIVÉ POKUSY	VÝKON
ŠPLH S PŘÍRAZEM	1.	
	2.	
TROJSKOK SNOŽMO	1.	
	2.	
	3.	
HOD PLNÝM MÍČEM OBOURUČ Z MÍSTA	1.	
	2.	
	3.	
SEDY–LEHY		

BODOVACÍ TABULKA PRO PŘEVOD VÝKONŮ NA BODY

ŠPLH NA TYČI 4,5 M BEZ PŘÍRAZU NOHOU

ČAS (sekundy)	BODY	ČAS (sekundy)	BODY	ČAS (sekundy)	BODY	ČAS (sekundy)	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

BODOVACÍ TABULKA PRO PŘEVOD VÝKONŮ NA BODY

TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY
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	81
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

BODOVACÍ TABULKA PRO PŘEVOD VÝKONŮ NA BODY

HOD PLNÝM MÍČEM OBOURUČ Z MÍSTA

VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY	VÝKON (cm)	BODY
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

OBEČNÁ 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 šplh, shyby a svisy vznesmo nevyžadují tričko ani sportovní obuv)
- závodníci nastupují bez hodinek, řetizků, prstenů a nesmí žvýkat
- při cvičení je povoleno magnézium, jiné podpůrné prostředky a pomůcky nejsou povoleny
- anatomické odchytky, které nedovolí závodníkům dodržet některá ustanovení pravidel, nahlásí vedoucí družstva před soutěží hlavnímu rozhodčímu
- drobná zdravotní ošetření v průběhu soutěže schvaluje hlavní rozhodčí

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 → finále Poháru AŠSK
- 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
- přijímá písemné protesty závodníka (vedoucího družstva)
- je předsedou soutěžní komise
- má právo rozhodnout o všem co není v pravidlech

ROZHODČÍ JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN

- **u disciplíny šplh jsou tři rozhodčí a zapisovatel**
- **u ostatních disciplín jsou dva rozhodčí a zapisovatel**
- **jeden z rozhodčích je vrchníkem disciplíny** – 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 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
- v disciplínách tlaky s činkou, shyby, svisy vznesmo, sedy–lehy vrchník i rozhodčí posuzují komplexně dodržování pravidel, počítají počet platných pokusů
- 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
- po ukončení cvičení rozhodčí sjednotí svá hodnocení, pokud se v počtu platných pokusů rozcházejí, je výkonem závodníka 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 (30 sekund chlapci IV., 60 sekund dívky V.), signalizuje konec pokusu

KATEGORIE	III. – žáci 6.–7. tříd a příslušné ročníky víceletých gymnázií IV. – žáci 8.–9. tříd a příslušné ročníky víceletých gymnázií V. – studenti SŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
TERMÍNY	Termínový kalendář AŠSK. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
ÚČASTNÍCI	Čtyřčlenná družstva z jedné školy v každé kategorii.
PRAVIDLA	Soutěží se podle soutěžního řádu AŠSK ČR a pravidel šplhu.
DISCIPLÍNY	<u>Kategorie III. a IV. – chlapci:</u> Šplh na laně do výše 4,5 m bez přírazu, start ze stoje <u>Kategorie V. SŠ – chlapci:</u> Šplh na laně do výše 4,5 m bez přírazu, start ze sedu <u>Kategorie V. SŠ – dívky:</u> Šplh na tyči do výše 4,5 m s přírazem, start ze stoje Počet soutěžních kol: okresní kolo – tři soutěžní kola, krajské kolo – čtyři soutěžní kola, republikové finále – pět soutěžních kol.
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky (příloha P1) vyplňte pouze povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.

KONCEPCE, VÝCHODISKA

- soutěž ve šplhu je každoročně postupovou soutěží – Pohár AŠSK pro V. kategorii
- organizační model pro každý školní rok → okresní kola → krajská kola → finále Poháru AŠSK
- ve všech kolech soutěží čtyřčlenná družstva jedné školy (počet členů družstva nesmí klesnout pod tři, viz hodnocení)

DEFINICE

- šplh na tyči s přírazem nohou a se startem ze stoje pro dívky všech kategorií,
- šplh na laně bez přírazu nohou se startem ze sedu pro chlapce V. kategorie
- šplh na laně bez přírazu nohou se startem ze stoje pro chlapce III. a IV. kategorie
- cílová značka (čidlo) je ve výši 4,5m od podložky
- cílem závodníka/závodnice je dosáhnout co nejlepšího času

MĚŘENÍ ČASU

ELEKTRONICKÉ MĚŘENÍ

Při použití elektronické časomíry se čas měří s přesností na setiny sekundy (současně se měří ručními stopkami, viz „ruční měření“; při poruše elektro časomíry platí jen ruční měření).

RUČNÍ MĚŘENÍ

- ručními stopkami se čas měří s přesností na setiny sekundy.
- časy musí být měřeny od zvukového signálu do okamžiku, kdy ruka závodníka/-ce dosáhne na nebo nad cílovou značku, souhlasí-li údaj na dvou ze tří stopek, pak je úředním časem údaj, naměřený oběma souhlasícími stopkami; pokud se rozcházejí údaje všech tří stopek, je úředním časem střední údaj
- jsou-li k dispozici pouze dva údaje, které se navzájem liší, musí být úředním údajem horší čas

PŘÍPRAVA A ZAHÁJENÍ POKUSU ZÁVODNÍKA

STARTOVNÍ POLOHA – CHLAPCI KAT. III., IV.

- při elektronickém měření stoj na podložce se spínačem; závodník uchopí lano jednou rukou, druhá je v připazení
- při ručním měření stoj na podložce (podlaze)

STARTOVNÍ POLOHA – CHLAPCI KAT. V.

- při elektronickém měření sed pod lanem na podložce, závodník uchopí lano jednou rukou, druhá ruka je v dosahu startovního spínače
- při ručním měření sed pod lanem, druhá ruka je na podložce

STARTOVNÍ POLOHA – DÍVKY

- při elektronickém měření stoj na podložce se spínačem, závodnice uchopí tyč jednou rukou, druhá je v připazení
- při ručním měření stoj na podložce (podlaze)

STARTOVNÍ POVELY

- vydává startér

ELEKTRONICKÉ MĚŘENÍ ČASU

- SLOVNÍ: „**NA MÍSTĚ**“ – závodník/-ce zaujme startovní polohu
- „**PŘIPRAVTE SE**“ – závodník sepne tlakem ruky startovní spínač, závodnice sepne tlakem nohy startovní spínač
- ZVUKOVÉ: jsou prezentovány trojím bezprostředně za sebou následujícím „pípnutím“, „**POZOR**“ – slovní povel nahrazuje první pípnutí, při třetím pípnutí závodník/-ce zahájí pokus

RUČNÍ MĚŘENÍ ČASU

- SLOVNÍ: „**NA MÍSTĚ**“ – závodník/-ce nastoupí k pokusu
- „**PŘIPRAVTE SE**“ – závodník/-ce zaujme startovní polohu
- „**POZOR**“ – závodník/-ce očekává bezprostřední startovní povel (signál)
- ZVUKOVÉ: startovní povel (píšťalka, gong, atd.), závodník/-ce zahájí pokus

PŘEDČASNÝ START – ELEKTRONICKÉ MĚŘENÍ

- předčasným startem se proviní závodník/závodnice, který/á uvolní startovací spínač před třetím pípnutím
- předčasný start je signalizován nepřetržitým zvukovým signálem elektronického zařízení
- při předčasném startu je daný pokus zastaven; při současném šplhu na dvou lanech (tyčích) i pro závodníka/závodnici, který/á se neprovinil/a
- pokus zastavený na startu se bez zbytečného prodlení opakuje
- jakékoliv provinění na startu je posuzováno jako předčasný start

**PŘEDČASNÝ START
RUČNÍ MĚŘENÍ**

- předčasný start posuzuje startér a rozhodčí u tyče nebo lana
 - předčasný start je signalizován nepřetržitým zvukovým signálem (píšťalkou)
 - při předčasném startu je daný pokus zastaven; při současném šplhu na dvou lanech (tyčích) i pro závodníka/-ci, který/á se neprovinil/a
 - pokus zastavený na startu se bez zbytečného prodlení opakuje
 - jakékoliv provinění na startu je posuzováno jako předčasný start
-

ZAHÁJENÍ A PRŮBĚH POKUSU

**CHLAPCI KAT. III., IV. –
ŠPLH BEZ PŘÍRAZU ZE
STOJE**

- po startu se závodník přitahuje na laně jen rukama; po celou dobu šplhu nesmí svírat lano nohama, udržuje alespoň minimální roznožení. Poloha a pohyb nohou je libovolný; pokus končí dotykem ruky na cílové čidlo, při ručním měření na nebo nad cílovou značku
-

**CHLAPCI KAT. V – ŠPLH
BEZ PŘÍRAZU ZE SEDU**

- závodník nadzvedne nohy (paty) z podložky nejpozději při povelu „POZOR“ (při elektronickém měření nejpozději při prvním pípnutí); po celou dobu šplhu se přitahuje jen rukama a udržuje alespoň minimální roznožení; poloha a pohyb nohou je libovolný; pokus končí dotykem ruky na cílové čidlo, při ručním měření na nebo nad cílovou značku
-

**DÍVKY – ŠPLH S
PŘÍRAZEM ZE STOJE**

- po startu závodnice zapojí do šplhu vedle rukou i nohy; kladení nohou na tyč je libovolné; pokus končí dotykem ruky na cílové čidlo, při ručním měření na nebo nad cílovou značku
-

NEPLATNÝ POKUS

POKUS ZÁVODNÍKA/-CE JE NEPLATNÝ:

- nezvedne nohy z podložky dříve nebo současně s povelom „POZOR“ dvakrát v jednom pokusu (chlapci – start ze sedu)
 - po povelu „POZOR“ se dotknou nohy podložky
 - během pokusu svírá lano nohama (chlapci)
 - předčasně odstartuje dvakrát v jednom pokusu
 - neukončí pokus dotykem ruky na cílové čidlo (značku) závodník/závodnice
 - dopustí se 2x předčasného startu v jednom pokusu
-

DODATEK

Na ruce i nohy není dovoleno použít žádný podpůrný prostředek, kromě magnézia. Způsob nutného ošetření končetin schvaluje hlavní rozhodčí.

HODNOCENÍ

- závodník/závodnice je klasifikován/a, pokud má v soutěži alespoň dva platné pokusy
 - výsledný čas je dán součtem dvou nejlepších časů, třetí / případně čtvrtý, pátý (nejhorší) se škrtají
 - při shodnosti výsledných časů dvou či více závodníků rozhodne lepší třetí / případně čtvrtý, pátý / čas
 - platí, že jakýkoliv čas je lepší než neplatný nebo vynechaný pokus
 - družstvo je klasifikováno, pokud jsou klasifikováni alespoň tři jeho závodníci/závodnice
 - do soutěže družstev se započítávají součty výsledných časů jeho tří celkově nejlepších závodníků, v případě shodnosti výsledných časů dvou či více družstev rozhoduje nižší součet pořadí tří nejlepších závodníků družstva, případně výsledný čas čtvrtého (nejhoršího) závodníka
 - platí, že jakýkoliv celkový čas čtvrtého závodníka je lepší než jeho neúčast či diskvalifikace
-

ROZHODČÍ

HLAVNÍ ROZHODČÍ

- řídí a kontroluje činnost ostatních rozhodčích
 - provádí kontrolu závodiště a zařízení pro šplh z hlediska pravidel
 - dohlíží na dodržování pravidel a časového programu soutěže
 - podpisem výsledkové listiny stvrzuje platnost výsledků soutěže
 - rozhoduje o případném přerušení soutěže (porucha časomíry, ohrožení bezpečnosti závodníků, atd.)
 - přijímá písemné protesty vedoucího družstva
 - je předsedou soutěžní komise
 - má právo rozhodnout o všem co není v pravidlech
-

STARTÉR

- vydává startovní povely
- ohlašuje dosažený čas závodníka
- zodpovídá za ruční zápis elektronických časů
- rozhoduje o porušení pravidel při startu (předčasný start)

**ROZHODČÍ U LANA
NEBO TYČE**

- kontroluje zaujetí startovní polohy závodníka/závodnice
- signalizuje předčasný start závodníka/závodnice
- rozhoduje o porušení pravidel při startu, v průběhu a ukončení pokusu

**ČASOMĚŘIČI RUČNÍHO
MĚŘENÍ**

- čas každého závodníka měří 2 až 3 rozhodčí
- rozhodčí používají stopky s přesností měření na setiny sekundy

ZAPISOVATEL
