

SOUTĚŽE ŠKOLNÍHO SPORTU V SILOVÝCH VÍCEBOJÍCH A ŠPLHU

SILOVÝ ČTYŘBOJ, KATEGORIE IV., V.

KATEGORIE	IV. – žáci 8.–9. tříd a příslušné ročníky víceletých gymnázií (chlapci) 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 – chlapci i dívky
PRAVIDLA	Soutěží se podle soutěžního řádu AŠSK ČR a pravidel silového čtyřboje. Kompletní pravidla naleznete na www.assk.cz/sportovni-souteze/pravidla-k-soutezim/ .
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	Na vzoru přihlášky (příloha P1) vyplňte pouze povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.

ŠPLH, KATEGORIE III., IV., V.

TERMÍNY	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
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.
DISCIPLÍNA	Kat. III. a IV. ZŠ – chlapci Šplh na laně do výše 4,5 m bez přírazu, start ze stoje Kat. III. a IV. ZŠ – dívky Šplh na tyči do výše 4,5 m s přírazem, start ze stoje Kat. V. SŠ – chlapci: Šplh na laně do výše 4,5 m bez přírazu, start ze sedu Kat. V. SŠ – dívky: 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.
PRAVIDLA	Soutěží se podle soutěžního řádu AŠSK ČR a pravidel šplhu. Kompletní pravidla naleznete na www.assk.cz/sportovni-souteze/pravidla-k-soutezim/ .
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru (příloha P1) přihlášky vyplňte povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.