

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO POŘÁDÁNÍ ŠKOLNÍCH SPORTOVNÍCH SOUTĚŽÍ

ROK 2023/2024



Praha

LEDEN 2023

Soutěže školního sportu ve fotbale	23
Fotbal kategorie V.....	23
Minifotbal kategorie IV.....	23
Minikopaná (McDonald´s Cup)	24
Soutěže školního sportu v basketbale	25
Basketbal kategorie IV., V.....	25
Soutěže školního sportu ve florbalu	26
Florbal kategorie III.....	26
Florbal kategorie IV., V.....	26
Soutěže školního sportu ve volejbale	27
Volejbal kategorie IV., V.....	27
Vybíjená	28
Základní pravidla vybíjené	29
Soutěže školního sportu v atletice	35
Atletický čtyřboj.....	35
Přespolní běh	36

SOUTĚŽE ŠKOLNÍHO SPORTU VE FOTBALE

FOTBAL KATEGORIE V.

KATEGORIE	V. – chlapci, dívky – studenti SŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
TERMÍNY	Termíny postupových kol jsou uvedeny v Termínovém kalendáři. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné
ÚČASTNÍCI	Studenti SŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
DRUŽSTVA	Každé družstvo má maximálně 16 hráčů, 2 vedoucí, z nichž 1 musí být v pracovně právním vztahu se školou.
PRAVIDLA	Hraje se podle pravidel FAČR; propozic projektu
PŘIHLÁŠKY	Předsedovi OR AŠSK. V dalších postupových kolech dle propozic.

MINIFOTBAL KATEGORIE IV.

KATEGORIE	IV. – chlapci, dívky – žáci ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
TERMÍNY	Termíny postupových kol jsou uvedeny v Termínovém kalendáři. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
ÚČASTNÍCI	Družstvo tvoří maximálně 12 hráčů, 2 vedoucí družstva starší 18 let, z nichž 1 musí být v pracovně právním vztahu se školou. Družstvo musí mít 2 sady dresů různé barvy s čísly, míč na rozcvičení.
PRAVIDLA A TECHNICKÁ USTANOVENÍ	Hraje se podle pravidel minifotbalu vydaných ČMFS a následných upřesnění. <ul style="list-style-type: none">• počet hráčů 6+1• klesne-li počet hráčů v poli pod 4, utkání končí• ofsajd neplatí• zahrání rukou brankářem mimo pokutové území – penalta• střídání hokejovým způsobem ve vymezeném prostoru• při zahrávání volných kopů musí stát hráč soupeře 5 m od míče• při zahrávání rohového kopu musí stát hráči soupeře 3 m od brankáře• kop od branky buď výhozem, nebo výkopem míče ze země; hráči soupeře musí být mimo pokutové území• „malá domů“ a hra brankáře po „malé domů“ jako ve velkém fotbale• velikost míče – 5• míč rozehraný brankářem může spoluhráč převzít v celém prostoru hřiště• vyloučení jako ve velkém fotbale• hrací doba: okresní, krajská kola stanoví pořadatel dle počtu účastníků
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru č. 2 – přihláška na soutěže a soupiska; vyplnit pouze povolený počet soutěžících

Soutěž pro první stupeň základních škol. Hraje se podle pravidel minifotbalu vydaných ČMFS (jež jsou upravena vzhledem k věkovým kategoriím a podmínkám soutěže a vydávána pro potřebu této soutěže organizačním štábem McDonald's Cupu vždy na příslušný školní rok).

PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky (vzor č. 2) potvrzenou ředitelem školy odešlete v termínu pořadateli příslušného postupového kola.
POŘADATELÉ	Asociace školních sportovních klubů (AŠSK ČR), Fotbalová asociace ČR (FAČR) a Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT ČR)
GENERÁLNÍ PARTNER	McDonald's ČR, s. r. o.
KATEGORIE	I. (A) – žáci ZŠ II. (B) – žáci ZŠ <i>Doporučuje se i účast děvčat v družstvech!</i>
ÚČASTNÍCI	Ve školních kolech – třídní družstva (možno i více družstev v jedné třídě) Od okresních kol – vítěz školního kola, popř. výběr školy v dané věkové kategorii. Družstvo tvoří brankář a 6 hráčů v poli, na soupisku je možno zapsat nejvýše 12 hráčů.
TERMÍNY	Termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné. Pozn. Termíny pro jednotlivé kraje upřesňuje Ústřední řídicí štáb McDonald's Cupu nejpozději do konce února příslušného školního roku.
PRAVIDLA	Hraje se podle pravidel vydaných Ústředním řídicím štábem McDonald's Cup pro příslušný školní rok a podle soutěžního řádu AŠSK ČR.

SOUTĚŽE ŠKOLNÍHO SPORTU V BASKETBALU

BASKETBAL KATEGORIE IV., V.

KATEGORIE	IV. – dívky a chlapci – žáci ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií. V. – dívky a chlapci – studenti SŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
TERMÍNY	Termíny postupových kol jsou uvedeny v Termínovém kalendáři. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
ÚČASTNÍCI	Každé družstvo má maximálně 12 hráčů, 2 vedoucí, 2 sady dresů různé barvy.
PRAVIDLA	Hraje se podle pravidel basketbalu ČBF a soutěžního řádu.
MÍČE	Chlapci hrají s míči velikosti 7. Dívky hrají s míči velikosti 6.
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky vyplňte pouze povolený počet soutěžících. Přihlášku potvrzenou ředitelem školy a příslušnou radou AŠSK odešlete v termínu pořadatelů.

SOUTĚŽE ŠKOLNÍHO SPORTU VE FLORBALU

FLORBAL KATEGORIE III.

KATEGORIE	III. chlapci, dívky – žáci ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
TERMÍNY	Termíny postupových kol jsou uvedeny v Termínovém kalendáři. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci "Soutěže". Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
ÚČASTNÍCI	Družstvo má maximálně 15 hráčů, 2 vedoucí, 2 sady dresů různé barvy.
PRAVIDLA	Hraje se podle pravidel florbalu a soutěžního řádu ČFbU a soutěžního řádu AŠSK ČR.
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky (vzor č. 2) potvrzenou ředitelem školy odešlete v termínu pořadateli příslušného postupového kola.

FLORBAL KATEGORIE IV., V.

KATEGORIE	IV. chlapci, dívky – žáci a příslušné ročníky víceletých gymnázií, V. chlapci, dívky – studenti SŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
TERMÍNY	Termíny postupových kol jsou uvedeny v Termínovém kalendáři. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
ÚČASTNÍCI	Družstvo má maximálně 15 hráčů, 2 vedoucí, 2 sady dresů různé barvy.
PRAVIDLA	Hraje se podle pravidel florbalu a soutěžního řádu ČFbU a soutěžního řádu AŠSK ČR.
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky (vzor č. 2) potvrzenou ředitelem školy odešlete v termínu pořadateli příslušného postupového kola.

SOUTĚŽE ŠKOLNÍHO SPORTU VE VOLEJBALE

VOLEJBAL KATEGORIE IV., V.

KATEGORIE	IV. – žáci ZŠ 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	Každé družstvo má maximálně 12 hráčů, 2 vedoucí, sadu dresů stejné barvy.
NÁLEŽITOSTI	SŠ: Výška sítě: chlapci – 243 cm; dívky – 224 cm ZŠ: Výška sítě: chlapci – 230 cm; dívky – 220 cm, není povolen start libera. O pořadí ve skupině rozhoduje: 1. o vítězství ve skupině rozhoduje počet bodů 2. při rovnosti bodů rozhoduje počet vítězství 3. když je vše rovno rozhoduje vyšší podíl setů, popřípadě bodů 4. při rovnosti všeho – vzájemné utkání 5. poslední instance – los Vítězství ve skupině 3:0 nebo 3:1 (nebo 2:0) je za 3 body a 0 bodů pro poraženého, vítězství 3:2 (2:1) je za dva body pro vítěze a jeden bod pro poraženého.
POSTUPY	Do dalšího vyššího kola soutěže postupuje vždy vítězné družstvo. U krajů s menším počtem okresů než 5 mohou postoupit do krajského kola 2 družstva.
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky (vzor č. 2) vyplňte pouze povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadatelům.

VYBÍJENÁ

Soutěž ve vybíjené pro kluky a děvčata se hraje na základních školách v celé České republice. Pořadatelem je Asociace školních sportovních klubů ČR.

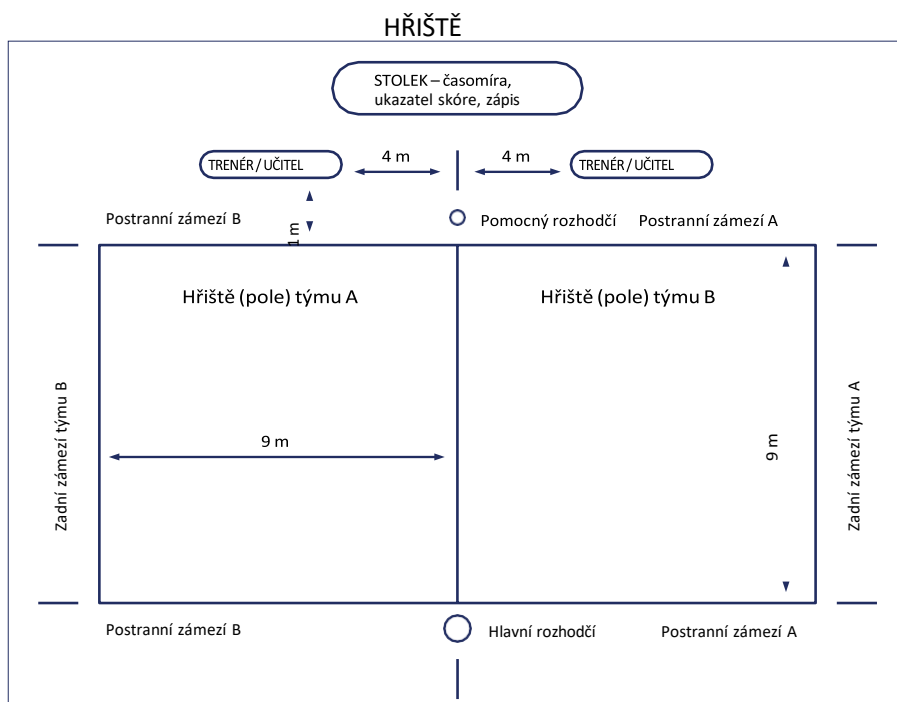
KATEGORIE	II. žáci ZŠ A. otevřená (hraje libovolný počet chlapců a dívek, nebo pouze chlapci nebo pouze dívky)
TERMÍNY	Termínový kalendář AŠSK. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
ÚČASTNÍCI	Desetičlenná družstva + nejvýše dva náhradníci, jeden vedoucí družstva starší 18 let, hráči musí mít jednotný úbor.
PRAVIDLA	Viz níže
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky (vzor č. 2) vyplňte pouze povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VYBÍJENÉ

Vybíjená je hra, která se těší velké oblibě především u mladších dětí. Je velice kvalitní průpravou pro sporty jako např. volejbal, basketbal, házená, korfbal, plážový volejbal, nebo nové sporty jako bossaball nebo tchoukball. Vštěpuje dětem zásady správného chování při míčových sportech. Rozvíjí fyzickou i mentální stránku hráče. Do fyzické oblasti bychom zařadili zejména silovou přípravu a kvalitní rozvoj motoriky, jako je hbitost, obratnost, rychlost, pružnost, vytrvalost a přesnost. Do mentálního rozvoje bychom řadili smysl pro fair play, prohlubování taktického uvažování a reagování v rychlosti pod tlakem.

Hřiště má rozměry 9 × 18 m. Půlící čára dělí hřiště na dva čtverce 9 × 9 m.

Při venkovní variantě je důležité vysvětlení hracího prostoru (kurtu). Na jedné boční straně (vně hřiště) stojí hlavní rozhodčí, naproti němu pomocný rozhodčí a stolec zapisovatelů. Na stejné straně se zapisovateli jsou 1 m od postranní čáry dvě pole vzdálená 4 m od středu, kde se může pohybovat buď učitel, nebo trenér (pouze jedna osoba).



Zadní zámezí je vymezeno prodlouženou čarou postranního zámezí a jeho šířka je 9 m. Hraje se speciálním míčem na vybíjenou, případně volejbalovým míčem č. 4 nebo míčem podle rozhodnutí pořadatele. Pořadatel musí druh míče uvést v propozicích soutěže.

DRUŽSTVA

Družstva tvoří deset hráčů a dva náhradníci. Každé družstvo má svého kapitána, který je označen páskou na rukávu alespoň 2 cm širokou. Jedině on má právo hovořit s rozhodčím, nikoli trenér či učitel!

Výměna hráčů během hry je povolena jen v případě zranění, jinak je možná jen po skončeném poločase. Pokud družstvo nastoupí do utkání s menším počtem hráčů než deset, chybějící hráči se počítají jako vybití.

ZAHÁJENÍ HRY

Kapitáni losují, kdo vyhraje los, může zvolit buď stranu, nebo míč. Rozhodčí dává

pokyn k zahájení hry pískalkou a předá míč vylosované straně. Po nabití může hráč (z pole) hned vybíjet.

Ve druhém poločase si družstva vymění strany, míč dostane družstvo, které v prvním poločase začínalo bez míče.

TRVÁNÍ HRY A JEJÍ BODOVÁNÍ

Hraje se dvakrát 7 minut s výměnou stran po přestávce, která trvá max. 3 minuty.

Druhý poločas se zahajuje opět s plným počtem hráčů. Je-li některé družstvo vybité před vypršením 7 minut – zapíše se čas vybití posledního hráče.

Utkání pokračuje druhým poločasem nebo je utkání ukončeno. V kompetenci rozhodčího je minimální nastavení hrací doby vlivem zakutálení míče mimo hrací kurt. Čas se zastavuje v případě zranění, úpravy výstroje nebo dodatečného vysvětlení pravidel (okrsková kola). Výsledek hry udává celkový počet vybitých hráčů z obou poločasů. Vítězem se stává družstvo, které v hrací době vybijí větší počet soupeřů nebo všechny soupeře před časovým limitem. Je-li stav nerozhodný, po tříminutové přestávce se prodloužuje o 3 ½ minuty. O míč a stranu se opět losuje. Je-li výsledek opět nerozhodný, družstva na hrací ploše zůstávají v počtu, s kterým dohrála prodloužení a znovu losují o míč. V tomto prodloužení vyhrává družstvo, které vybijí prvního protihráče („náhlá smrt“). Po skončení prodloužení získá vítězný tým dva body a do skóre pouze 1 vybitého (i kdyby bylo vybitých více hráčů).

POSTAVENÍ HRÁČŮ

Každé družstvo obsadí své pole a volně se v něm rozestaví. Do zámezí za soupeřovým polem (zadní zázemí) jde kapitán nebo tam posílá jiného hráče. Tento hráč (většinou kapitán) se vrací do hry jako poslední, až když jsou poslední hráči vybití. Kapitán tedy nastupuje na libovolné aktivní pozici v týmu. V zadním zámezí je možno na počátku hry povolit nahrávače (jeden z hráčů v poli), který na tomto místě hraje tak dlouho, dokud není některý hráč vlastního družstva vybit, pak se vrací do pole.

PRŮBĚH HRY

Vybíjení – Vybíjet mohou všichni hráči v poli i v zadním zámezí. Ti, kteří chytí míč přihraný hodem kterýmkoliv spoluhráčem mimo postranní zámezí (postavení odhazujícího i chytajícího musí být mimo postranní zámezí a zároveň v kurtu).

Míč hozený soupeřem odkudkoli je nabitý a hráč může okamžitě vybíjet.

Míč se nesmí dotknout země. Ten, kdo míč zvedl nebo chytil míč odražený od země, nemá nabito a musí přihrát dalšímu spoluhráči, aby mohl vybíjet. Hráč je vybit, je-li přímo zasažen míčem hozeným soupeřem.

Hráč není vybit:

- nabitým míčem odraženým od země
- nabitým míčem odraženým od hráče
- nabitým míčem, který zasáhne současně hráče a zem

Při zasažení soupeře a následného dalšího hráče je vždy vybit pouze první zasažený hráč.

Chytí-li kterýkoliv hráč (spoluhráči i protihráči) míč odražený od hráče, zachrání jej od vybití a může sám ihned vybíjet (míč je nabitý). V případě, že takto zachrání soupeř hráče, soupeř si situaci uvědomí, míč pustí a je prokazatelné, že už míč držel, vybitý hráč není vybit (záleží na citlivém posouzení rozhodčího). Chytí-li hráč míč hozený (netečovaný) soupeřem a pustí jej, je rovněž vybit.

Po vybití hráče rozhodčí písknutím přeruší hru.

Vybitý hráč může odejít do zadního pole přes soupeřovo postranní zámezí, přičemž nesmí šlápnout do soupeřova pole a zároveň na žádnou čáru.

Pokračování hry po vybití – Hra pokračuje na pokyn rozhodčího (opět písknutím) míčem z pole. Míč má družstvo, jehož hráč byl vybit (vstoupí-li při odchodu vybitý do soupeřova pole, je družstvu odebrán míč). Míč není nabitý!

Zahájení hry v přerušené hře – Zahájí-li družstvo, které je v držení míče, hru bez písknutí rozhodčího, je potrestáno ztrátou míče.

Zadní a boční zámezí – V zadním zámezí se smí přihrávat i vybíjet. Z postranního zámezí, tj. ze strany, lze pouze přihrávat (do pole i zámezí), ale nelze vybíjet. Ze strany lze přihrát míč do pole nebo zadního zámezí, ale míč není nabitý (jedinou výjimkou je, že míč chytí bez dotyku země soupeř, ten pak nabitou má).

Vybití všech v poli – Když jsou všichni hráči v poli vybiti, nastupuje hráč, který hrál od začátku v zadním zámezí (většinou kapitán). Tento hráč má pouze jeden život. První ránu nemá nabitou. Po hřišti se může pohybovat s míčem driblováním směrem vpřed k soupeřově poli.

CHYBY

Kroky a držení míče – S míčem je dovoleno v poli i zámezí udělat nejvýše 2 kroky. Jen pokud je v poli či zámezí jediný hráč, může se pohybovat s míčem, ale pouze driblováním. Mimo hřiště (nikoli kurt – vymezený označený prostor) se lze pohybovat s míčem bez driblinku. Ztráta nastává, když hráč drží míč a udělá více než 2 kroky (směrem k soupeřově poli) jak v poli, tak i v zámezí, nebo když drží míč déle než 3 sekundy.

Při venkovní variantě se doporučuje využít tzv. pomocné míče, které jsou použity do hry v momentě vystřelení původního hracího míče do větší vzdálenosti od hracího prostoru (určuje pořadatel).

Počty přihrávek – Ve vlastním poli i v zadním zámezí se smí míč přihrávat nejvýše dvakrát (počítá se i zkažená přihrávka), třetí přihrávka musí jít přes soupeřovo pole nebo musí být vystřeleno na soupeře.

Přihrávka z postranního zámezí se do počtu přihrávek v zadním zámezí nebo v poli nepočítá.

Tzn. Hráči si po přihrávce z postranního zámezí mohou v zadním zámezí a v poli ještě dvakrát přihrát! Přihrávky, které nelze chytit (směr zadní zámezí – hřiště či zpět a postranní zámezí – hřiště či zpět), smějí jít přes hřiště soupeře pouze 5x, poté je družstvu míč odebrán, kontakt míče se zemí není důvodem k novému počítání (tzv. "bití do prázdna"). Při posuzování „chytatelnosti“ přihrávek záleží na citu rozhodčího.

Přešlapy – Přešlápne-li hráč bez i s míčem jakoukoliv čáru (počítáme i dotek čáry) nebo dotkne-li se kteroukoliv částí těla soupeřova pole (i rukou), ztrácí

jeho družstvo míč. Také vybírání míče v soupeřově poli nebo vyrážení míče z ruky protihráče se trestá ztrátou míče. Hráč, na kterého bylo vystřeleno a on uhne, ale přitom přešlápne, nebo se dotkne čáry či zázemí (i rukou), se považuje za vybitého. Hráč, který vystřelený míč chytí, ale vypadne, nebo přešlápne pole, je potrestán ztrátou míče. Vykopnutí míče z pole soupeře je považováno za chybu. Za přešlap se nepovažuje šlápnutí na pomocné čáry při hře, či při odchodu hráče v přerušené hře.

Vlastnictví míče – Míč ve vzduchu je všech hráčů, záleží na tom, který hráč míč získá (tomu družstvu patří). Je-li míč nad územím soupeře, lze jej získat za předpokladu, že se hráč nedotkne čáry nebo ji nepřešlápne a nedojde ke kontaktu s protihráčem, který hraje ve svém poli. Míč na zemi může uchopit jen hráč, kterému patří území, na kterém se míč právě nachází. V případě, že tomu tak není, družstvo ztrácí míč. Míč na čáře spojující dvě různá území mohou sebrat hráči obou těchto území.

Dribling – Při hře je povolen jednoúderový driblink, a to pro případ zkrocení míče. V soupeřově poli nelze driblovat. Takový přestupek se trestá ztrátou míče. Takovýto driblink ve svém prostoru, který zahrnuje jakoukoli čáru, je povolen.

Odchod vybitého hráče – Odchází-li vybitý hráč z pole a vstoupí-li do soupeřova pole nebo na jakoukoli čáru, ztrácí jeho družstvo míč. Za chybu se nepočítá, odejde-li přes soupeřovo postranní zámezí. To samé platí pro hráče, který se vrací do pole (kapitán, nahrávač nebo střídající hráč – zranění).

Zdržování hry – Zdržování hry se trestá ztrátou míče (předchází tomu varování rozhodčího). Jedná se zejména o úmyslné pomalé střídání (nahrávač do hřiště, střídání zraněného hráče), odcházení hráčů po vybití a vysoké přihrávky ve hřišti i zadním a boč-ním zámezí s cílem získat čas, úmyslně zdlouhavý driblink.

Tresty – Nekázeň hráčů potrestá rozhodčí žlutou kartou. Je-li družstvo potrestáno třemi žlutými kartami (i pro 3 různé hráče), pak 4. žlutá karta je automaticky červenou pro napomínaného hráče, tzn. vyloučení do konce zápasu. Hráč se započítá jako vybitý a nesmí se do průběhu utkání zapojit. Při hrubém provinění mohou být hráči vyloučeni ihned a do dalšího utkání nesmí nastoupit. S rozhodčím smějí hovořit pouze kapitáni. V případě porušení tohoto pravidla je rozhodčí zmocněn udělit žlutou kartu příslušnému hráči a v případě trenéra či učitele kapitánovi týmu. Nebude-li však trenér či učitel nadále respektovat rozhodnutí rozhodčího, bude družstvo potrestáno ztrátou jednoho hráče v poli.

Zastavování času – Při ošetřování zraněného hráče nebo při delší diskuzi s rozhodčím se zastavuje čas.

UKONČENÍ HRY

Po skončení hry (písknutí rozhodčího) zůstanou obě družstva na svých místech, aby rozhodčí překontrolovali počet hráčů podle zápisu. Potom nastoupí obě družstva do řady proti sobě, rozhodčí oznámí výsledek a vzájemným pozdravem a podáním rukou hra končí.

ROZHODČÍ

Rozhodčí stojí na půlící čáře vně hřiště. Provede s kapitány losování. Zahajuje, přerušuje a ukončuje utkání. Pohybuje se po celé délce postranního zámezí a má přednost před hráči v tomto zámezí. Kontroluje vybití hráčů, počet přihrávek, odchod vybitých hráčů, přešlapy a každé další porušení pravidel.

Pomocný rozhodčí měří čas, zapisuje průběh hry (počet vybitých hráčů, napomenutí, vyloučení) a pomáhá hlavnímu rozhodčímu dle dohody. Rozhodnutí rozhodčího je definitivní. Diskuze jsou bezpředmětné.

URČENÍ POŘADÍ

- počet dosažených bodů
- výsledek vzájemného utkání

Při stejném počtu bodů 3 a více družstev se sestaví minitabulka z jejich utkání, která určí pořadí podle těchto kritérií:

- počet dosažených bodů
- výsledek vzájemného utkání
- rozdíl skóre v minitabulce
- počet vybitých z utkání v minitabulce
- počet vybitých ze všech utkání
- rozdíl skóre ze všech utkání
- počet utkání ukončených před časovým limitem
- los

BODOVÁNÍ

- v základní hrací době získává vítěz 3 body, poražený 0 bodů
- v prodloužení vítězný tým obdrží 2 body, poražený 1 bod

TERMINOLOGIE

Hod, hození – hod nastává tehdy, když hráč měl míč pod kontrolou, prokazatelně ho držel (v jedné či obou rukou v dlaních) a následně ho hodil dále (ne kopl, odbyl, plácl...)

„Teč“ – za teč je považováno vše, co tedy není považováno za hod. (líznutí hráče míčem, odraz od těla, kop do míče, úder do míče – smeč, „bagr“...)



Garant vybíjené: Mgr. Monika Nečasová, pravidla platná od roku 2015

DOPORUČENÍ:

Z hlediska správného návyku dětí + rozvoji motoriky dítěte a přípravy na budoucí sportování je třeba vést děti ke správnému házení míčů. Z metodického hlediska jsou pro děti mezi 3. – 5. třídou nejdůležitější právě tyto roky. Kdy jindy se naučit správně házet než nyní? Správná metodika hodů, odhodů a házení míče je volně k prohlédnutí zde:

Základním způsobem přihrávání míče je vrchní přihrávka jednoruč s dlouhým náprahem. I u vyspělých družstev je tento způsob používaným nejčastěji (až v 90 %).

Přihrávka vpřed má dvě fáze – nápřah a odhod. Při nápřahu hráč vede paži s míčem do vzpažení mírně vzad se současným pootočením ramene dozadu. Natočení souhlasného ramene dozadu a současné předsunutí nesouhlasného ramena směrem vpřed docílíme jednoduchým trikem. Poradíme dětem, aby si nesouhlasnou paží ukázaly, kam chtějí směřovat přihrávku. Po zdokonalení přihrávek a zažití tohoto pohybu nemusí být nesouhlasná paže natažená. Paže souhlasné ruky s míčem je mírně ohnuta v lokti. Loket nesmí klesnout pod úroveň ramene. Lépe je, aby byl v úrovni očí.

Odhod začíná vykročením opačné nohy a protlačováním souhlasného boku, pak postupně ramene, lokte a ruky s míčem vpřed a končí vypuštěním míče, kterému ještě přesný směr dodají prsty. Při této činnosti je důležité, aby přihrávku prováděla mírně pokrčená paže, aby při odhodu byl v úrovni hlavy nejdříve loket a aby se na dokončení podílely i prsty. Ruka s míčem musí být téměř ve vertikální ose těla nad hlavou. Nesouhlasná paže a rameno pomáhá švihů souhlasné paže a ruky pohybem vzad. Nezvládnutí této doporučené techniky se netrestá ztrátou míče.

SOUTĚŽE ŠKOLNÍHO SPORTU V ATLETICE

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ

TERMÍNY	<p>Termíny postupových kol jsou uvedeny v Termínovém kalendáři. Tyto termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“.</p> <p>Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.</p>
ÚČASTNÍCI (KATEGORIE)	<p>– žáci ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií</p> <p>IV. – žáci ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií</p> <p>Ročníky narození jsou každoročně aktualizovány a uvedeny v Termínovém kalendáři AŠSK ČR.</p>
POČET STARTUJÍCÍCH	<p>V jednom družstvu je nejvíce 5 závodníků z jedné školy. Do výsledku družstva se počítají bodové zisky nejlepších 4 závodníků ve čtyřboji. Družstvo vede jeden vedoucí. Pokud družstvo startuje jen se 4 závodníky, musí se na dělené disciplíny rozdělit v poměru dva a dva závodníci.</p>
PRAVIDLA	<p>Soutěž začíná pro obě kategorie během na 60 metrů a končí během na 800 metrů dívek a 1000 metrů chlapců.</p> <p>Ve skoku dalekém a vrhačských disciplínách má každý závodník 3 pokusy.</p>
DISCIPLÍNY	<p>Při postupu do vyššího kola může být vyměněno celé družstvo.</p> <p>Sprint: 60 m</p> <p>Vytrvalost: žáci mladší 800 m, žákyně mladší 600 m, žáci starší 1000 m, žákyně starší 800 m</p> <p>Skok: polovina družstva skok daleký, polovina skok vysoký (3+2 nebo 2+3)</p> <p>Hod (vrh): mladší žáci a žákyně pouze míček, u staršího žactva polovina družstva hod míčkem, polovina vrh koulí (žákyně 3 kg, žáci 4 kg) (3+2 nebo 2+3)</p>
BODOVÁNÍ/ HODNOCENÍ	<p>Výkony se bodují podle tabulek pro mládež z roku 2003 včetně platného vydání z roku 1996 a 1992. Při stejném bodovém součtu získává lepší umístění družstvo, jehož poslední započítávaný závodník dosáhl vyššího počtu bodů.</p>
VYŽADOVANÉ DOKLADY	<p>Soupiska družstva, potvrzená ředitelem školy. Bude obsahovat jména, příjmení a data narození všech závodníků a formulaci: „Nikdo z uvedených žáků není zařazen do III. nebo IV. zdravotní skupiny nebo není osvobozen od TV“.</p>
ORGANIZÁTOŘI	<p>Okresní a krajská kola organizují okresní a krajské rady AŠSK ČR, ve spolupráci s krajskými úřady a krajskými atletickými svazy.</p>

PŘESPOLNÍ BĚH

KATEGORIE	III. - žáci ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií IV. - žáci ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií V. - studenti SŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií
TERMÍNY	Termíny jsou průběžně aktualizovány na webových stránkách www.assk.cz v sekci „Soutěže“. Pro pořadatele jsou uvedené termíny závazné.
ÚČASTNÍCI	Z každé třídy, školy, okresu a kraje startuje v dané kategorii jedno maximálně šestičlenné družstvo. Každé družstvo vede 1 trenér.
PRAVIDLA	Soutěží se podle pravidel ČAS.
DISCIPLÍNY	III. kategorie – chlapci 2 km, dívky 1,5 km IV. kategorie – chlapci 3 km, dívky 1,5 km V. kategorie – chlapci 5 km, dívky 3 km
HODNOCENÍ	Do soutěže družstev se započítávají výsledky čtyř nejlépe umístěných závodníků družstva. Pořadí čtyř nejlépe umístěných závodníků družstva se sčítají. Družstvo s nejnižším součtem umístění se stává vítězem v dané kategorii. V případě rovnosti součtu umístění dvou a více družstev rozhoduje o pořadí lepší umístění v pořadí čtvrtého člena družstva.
DOPORUČENÍ	Školní kola doporučujeme pořádat na školních hřištích, od okresního kola v terénu. V případě nepříznivých klimatických podmínek je možno přespolní běh uspořádat na zpevněných cestách.
PŘIHLÁŠKY	Na vzoru přihlášky (vzor č. 2) vyplňte pouze povolený počet soutěžících a v termínu odešlete pořadateli.

