

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
- p ř e d č a s n ý s t a r t j e s i g n a l i z o v á n z v u k o v ý m s i g n á l e m (p í š ť a l k o u)
 - ⊕ 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 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**

- 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**

- 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 přešlapne 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 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**

- 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**

- 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) zaokrouhluje 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 (oporou 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 žíněny (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 žíněny (podložky) oběma lopatkami
- krajní polohy cviku: * dolní → poloha v lehu, dotek žíněny (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 žíněnu (podložky)
- v dolní poloze (lehu) oddaluje pánev od žíněny (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 0,1 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

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
Šplh s přírazem	1		
	2		
Trojskok snožmo	1		
	2		
	3		
Hod plným míčem obouřuč z místa	1		
	2		
	3		
Sedy-lehy			

Startovní číslo

Soutěžní protokol

SILOVÝ ČTYŘBOJ – KAT. V. D

Příjmení a jméno:

Škola:

Disciplína	Jednotlivé pokusy		Výkon
Šplh s přírazem	1		
	2		
Trojskok snožmo	1		
	2		
	3		
Hod plným míčem obouřuč 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*

výkon v cm	body		výkon v cm	body		výkon v 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	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*

výkon v cm	body	výkon v cm	body	výkon v cm	body	výkon v 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