

PROPOZICE

silový čtyřboj - okresní kolo

11. 12. 2019- středa - 9.00 h
malá tělocvična Gymnázia Kadaň (vchod zadem)

KATEGORIE V. CHLAPCI SŠ

I. PRAVIDLA SILOVÉHO ČTYŘBOJE

DEFINICE

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

OBECNÁ USTANOVENÍ

cvičební úbor - sportovní oděv a obuv / pro disciplíny tlaky s činkou, shyby a svisy vznesmo je podmínkou krátký rukáv, **u svisu vznesmo navíc sportovní kalhoty- max. délka po kolena** / disciplíny shyby a svisy vznesmo nevyžadují tričko ani sportovní obuv/
závodník nastupuje bez hodinek, řetízků, prstenů a nesmí žvýkat
při cvičení nejsou povoleny žádné podpůrné prostředky a pomůcky, jen magnézium
anatomické odchylky, které nedovolí závodníkovi dodržet některá ustanovení pravidel, nahlásí vedoucí družstva před soutěží hlavnímu rozhodčímu
drobná zdravotní ošetření v průběhu soutěže schvaluje hlavní rozhodčí

SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY A JEJICH POŘADÍ

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

HODNOCENÍ

1. 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 bodu	0
	410 – 750 cm	za každý 10 cm	1
	760 cm a více	za každý 10 cm	2
shyby na doskočné hrazdě	1 pokus		3
svisy vznesmo na doskočné hrazdě	1 pokus		1,5

2. soutěž jednotlivců:

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

3. soutěž družstev

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

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

PŘIHLÁŠKY (viz. příloha),

prosím, poslat **do 2.12.2019** - e-mail: **Pestuka.jan@gymnazium-kadan.cz**