



**PROPOZICE**  
**ŽUPNÍHO PŘEBORU JEDNOTLIVCŮ VE SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI**  
**ŽACTVA, DOROSTU A ČLENSTVA**

A/ Všeobecná ustanovení:

Pořadatel: Župní náčelnictvo

Hlavní činovníci: Ředitel závodu: Antonín Skácel  
Hlavní rozhodčí gymnastiky: Blanka Planičková  
Hlavní rozhodčí atletiky: Antonín Skácel  
Hlavní rozhodčí plavání: Marta Pelíšková  
Vedoucí počítařské komise: Martina Michalíková  
Zdravotní zabezpečení: Zuzana Heřmanová  
Prezence: Vlasta Pánková

Datum konání: **sobota 16. května 2020 – PLAVÁNÍ**

Místo konání: FTK UP Olomouc, Aplikační centrum BALUO, U Letiště 976/32, 779 00 Olomouc-Neředín

**POZOR ZMĚNA OBVYKLÉHO MÍSTA KONÁNÍ !!!**

Časový rozpis přeboru v plavání:

**prezence: 8<sup>00</sup> - 8<sup>25</sup> hod**

**závod: 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> hod**

Datum konání: **sobota 16. května 2020 - GYMNASTIKA A ŠPLH**

Místo konání: Sokolovna Olomouc, Třída 17. Listopadu 1

Časový rozpis přeboru v gymnastice a šplhu:

**prezence: 10<sup>00</sup> - 10<sup>25</sup> hod**

**závod: 11<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>**



Datum konání: **neděle 17. května 2020 - ATLETIKA**

Místo konání: ZŠ Heyrovského Olomouc (z Hl.nádraží ČD tramvaj č.1, č.4 nebo č.6 - zastávka „Fakultní nemocnice“)

Časový rozpis přeboru v atletice:

<b>prezence:</b>	<b>800 - 845 hod</b>
<b>zahájení:</b>	<b>845 - 900 hod</b>
<b>závod:</b>	<b>900 - 1530 hod</b>
<b>vyhlášení výsledků přeboru:</b>	<b>1530 - 1600 hod</b>

Startovné: Při první registraci závodníka bude vybíráno **startovné ve výši 50,- Kč**

Jízdné: hradí vysílající jednotka.

Ubytování: z 16. na 17. 5. pro zájemce zajistíme v tělocvičně sokolovny Olomouc-Chválkovice, Na Zákopě 82 ve vlastním spacím pytli.

Stravování: Nezajišťujeme.

Rozhodčí: cvičitelé, kteří počítají s účastí na přeboru jako rozhodčí nebo organizátoři, přihlaste se do župní kanceláře nejpozději do 5.5.2020

**B/ Technická ustanovení:**

Předpis: soutěží se podle rozpisu soutěže sportovní všestrannosti na cvičební rok 2019/2020 schválený náčelnictvem ČOS 24.6.2019. V gymnastické části soutěže ženské složky soutěží podle Závodních sestav SG platných od 19.9.2013 a dodatku z 1.12.2019. Mladší žákyně II. mohou místo nízké kladiny cvičit na lavičce, ale sestava zacvičená na lavičce bude hodnocena maximálně 8-mi body. Starší žákyně III. mohou místo na kladině cvičit na kladině nízké, ale sestava zacvičená na nízké kladině bude hodnocena maximálně 8-mi body.

Upřesnění pro gymnastickou část přeboru. Žákyně, dorostenky a ženy cvičí v gymnastickém trikotu nebo v upnutém triku s krátkým rukávem a upnutých elastácích nad kolena. Bez šperků!



Mužské složky soutěží podle Závodních sestav SG platných od 1.9. 2013 a dodatku platného od 1.9.2017.

Pro přeskok mužských kategorií bude k dispozici koza, molitanová bedna a přeskokový stůl.

Pro přeskok ženských kategorií bude k dispozici molitanová bedna a přeskokový stůl.

Akrobacie mužských i ženských kategorií se bude cvičit na airtracku.

#### Kategorie:

mladší žáci a žákyně I.	ročník 2011 - 2013
mladší žáci a žákyně II.	ročník 2009 - 2010
starší žáci a žákyně III.	ročník 2007 - 2008
starší žáci a žákyně IV.	ročník 2005 - 2006
dorostenci a dorostenky	ročník 2002 - 2004
muži a ženy	2001 a starší

#### Přihlášky:

**Do 5.5.2020** e-mailem nebo písemně nahlásit jména závodníků v jednotlivých kategoriích pro závod v atletice, plavání a také pro závod v gymnastice a šplhu. V den konání závodu se při prezenci provede pouze kontrola startovní listiny, ve které se případně upraví údaje podle aktuálního počtu závodníků.

#### Odměny:

Závodníci na prvních třech místech v každém odvětví obdrží diplom. Závodníci na prvních třech místech v celkovém hodnocení sportovní všestrannosti obdrží medaili a diplom.

#### Rozsah soutěže:

<i>kategorie</i>	<i>SG</i>	<i>Šplh</i>	<i>atletika</i>	<i>plavání</i>	<i>běh-střední trať</i>
<b>mladší žákyně I.</b>	Přeskok hrazda lavička akrobacie	tyč 3 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký - <b>odraz z pásma</b> hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
<b>mladší žáci I.</b>	Přeskok hrazda kruhy akrobacie	tyč 3 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký - <b>odraz z pásma</b> hod kriket.míčkem	25 m	300 m



<b>mladší žákyně II.</b>	Přeskok hrazda kladina nízká nebo lavička akrobacie	tyč 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
<b>mladší žáci II.</b>	Přeskok hrazda kruhy akrobacie	tyč 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
<b>starší žákyně III.a IV.</b>	Přeskok hrazda kladina akrobacie	tyč 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 60 m skok daleký hod kriketovým míčkem	50 m	600 m
<b>starší žáci III. a IV.</b>	Přeskok hrazda bradla akrobacie kruhy	lano 4,5 m s přírazem start ze stoje	běh 60 m skok daleký hod kriketovým míčkem	50 m	800 m
<b>dorostenky</b>	Přeskok hrazda kladina akrobacie	xxx	běh 100 m skok daleký vrh koulí 3 kg	100 m	800 m
<b>dorostenci</b>	Přeskok hrazda kruhy bradla akrobacie	lano 4,5 m bez přírazu start ze sedu	běh 100 m skok daleký vrh koulí 5 kg	100 m	1.500 m
<b>Ženy</b>	Přeskok hrazda kladina akrobacie	xxx	běh 100 m skok daleký vrh koulí 4 kg	100 m	800 m
<b>Muži</b>	Přeskok hrazda kruhy bradla akrobacie	lano 4,5 m bez přírazu start ze sedu	běh 100 m skok daleký vrh koulí 7,26 kg	100 m	1.500 m

Podmínky účasti:

- zaplacení startovného
- platný žákovský nebo členský průkaz se zaplacenými příspěvky na rok 2020.



- cvičební úbor: sportovní oděv se znakem sokola a cvičky nebo tenisky do tělocvičny a obuv na hřiště, plavky, **koupací čepici, doprovod na bazéne plavky tričko!** Pro slavnostní zahájení a ukončení přeboru sportovní oblečení.

NAZDAR!

Blanka Planičková,  
hlavní rozhodčí

Antonín Skácel  
ředitel závodu

Schváleno župním náčelnictvem v Olomouci dne 4.3.2020.



## **PŘÍKLADY VOLNÝCH GYMNASTICKÝCH SESTAV PRO ŽÁKYNĚ**

### **Sestavy kat. I, II**

#### **Hrazda**

3 povinné prvky – náskok (N), prvek uvnitř sestavy (PUS), seskok (S)

Příklady:

10 bodů = 3 bonifikované povinné prvky(B) + min 2 další PUS

- 1. Výmyk (BN) – ze vzporu sešín vpřed do shybu vnesmo vzadu (BPUS), vis střemhlav a výdrž (BPUS), vis v podkolení, upažit (PUS), stoj na rukou oporem a přednožením jednož stoj spatný (BS – kat. I) nebo (S – kat. II)**

Tato sestava je za 10 bodů pro kat. I, za 9,8 pro kat. II – nemají tento seskok bonifikovaný

Pokud žákyně pouze naskočí do vzporu je známka -0,2. Pokud pustí nohy na zem při sešínu a ze shybu stojmo přešvihnou do svisu vnesmo vzadu nic se nemění, protože je to jen 4. a 5. prvek -PUS, u kterého nevádí, že není bonifikovaný.

- 2. Odrazem snožmo vzpor(N) - ve vzporu výšvih únožmo pravou a levou (PUS) – přešvih únožmo pravou (BPUS) – ze vzporu jízmo přešvih únožmo, seskok s obratem o 90 stupňů (BS- kat. I) nebo (S – kat. II)**

Sestava je za 9,6 pro kat. I a 9,4 pro kat. II.

Dá se přidat výmyk (+0,2) nebo naopak vynechat přešvih a po výšvích únožmo seskočit ze vzporu zákmihem vzad.

- 3. Odrazem snožmo vzpor(N) - ve vzporu výšvih únožmo pravou a levou (PUS) – ze vzporu zákmihem (min 45 stupňů) seskok vzad.**

Laicky popsáno: vyskočí na hrazdu, zamává nohama, seskočí a výchozí známka je 9,2 pro I. i II.

Tyto sestavy jsou vhodné pro žákyně, kterým se“ nevlézají“ nohy pod hrazdu.

Pro další problémové jedince je vhodná sestava za 9 bodů:

- 4. Ze svisu stojmo vzadu vysazeně odrazem svís vnesmo – vis v podkolení, upažit - vis vnesmo vzadu a překot vzad do svisu vzadu stojmo, vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř**

A na doplnění sestavy za 10 bodů pro II.

- 5. Výmyk – unožit L a P – přešvih L – přešvih P – přednožením seskok**
- 6. Výmyk – toč vzad - přešvih L – přešvih P – přednožením seskok**
- 7. Výmyk – přešvih L – toč jízmo – přešvih P- přednožením seskok**
- 8. Výmyk – přešvih L – toč jízmo – přešvih L zpět – zákmihem seskok**

No a tak to jde namixovat pro každého jedince, co by mu šlo.



### **Prostná I.**

Projít min 10m, musí obsahovat 5 povinných prvků:

Gymnastický skok (GS)

Obrat (O)

Rovnovázný prvek (RP) – výdrž 2s

• Akrobatický prvek (AP)

Akrobatickou řadu (AŘ)

Sestava bez bonifikovaných prvků – 9,0

**Stoj spatný – čelné kruhy, ruce v bok – pata, špička, kroksunkrok – stoj jednož (RP) – dřep – svička (AP) – dřep – přímý skok (GS) – 3 kroky ve výponu – obrat ve výponu (O) – 2 čápi - 2 kotouly vpřed (AŘ) – stoj, ruce?**

Označené nebonifikované prvky lze nahradit bonifikovanými dle tabulky, dle rychlosti cvičení cvičenek lze přidat další libovolný pohyb, aby sestava končila zároveň s hudbou a nebylo trapné čekání až hudba dohraje.

### **Prostná II.**

2x projít pás

**Stoj spatný – pata, špička, kroksunkrok – čertík (nůžky)(GS) – stoj jednož (RP) – stoj spatný – 2 kotouly (AŘ) – svička – výskok s čelným roznožením (GS) – 3 kroky – obrat ve výponu (O) – 2 čápi – akrobatická řada podle toho, co umí.....2 kotouly, 2 hvězdy, přemet- hvězda,.....nebo doplnit čímkoliv, protože povinnou AŘ má už splněnou předtím**

### **Lavička, nízká kladina**

Náskok (N)

Gymnastický skok (GS)

Akrobatický prvek (AP)

Obrat (O)

Rovnovázný prvek (RP)

Seskok (S)

**Náskok do dřepu(N) – 3 kroky ve výponu – dřep – leh vznesmo(AP) – dřep – výskok (vztyk) – 2-3 kroky – výměnný sko(GS) – obrat ve výponu(O)– stoj jednož(RP) – krok a čertík nebo výskok s přednožením(GS) – přímý skok (S)**

Navrhujeme, aby žákyně kat. II bez ambicí na postup mohly cvičit na lavičce a jejich sestava by byla např. ze 7 bodů.

Některé prostě kladinku nevládají, nebo třeba někde ani žádnou na trénování nemají.....