



## NÁČELNICTVO ŽUPY OLOMOUCKÉ -SMRČKOVY

Olomouc, Rooseveltova 34, PSČ: 779 00, tel.: 724 842 718, 773 659 872

e.mail: [zolomoucka@seznam.cz](mailto:zolomoucka@seznam.cz), <http://www.sokol-zupaolomoucka.cz>

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

A/ Všeobecná ustanovení:

Pořadatel: Župní náčelnictvo

Hlavní činovníci: Ředitel závodu: Antonín Skácel

Hlavní rozhodčí gymnastiky: Blanka Planičková, Antonín Skácel

Hlavní rozhodčí atletiky: Jiří Vymlátíl

Hlavní rozhodčí plavání: Marta Pelíšková

Vedoucí počtářské komise: Martina Michalíková

Zdravotní zabezpečení: Zuzana Heřmanová

Prezence: Vlasta Pánková, Jana Dohnálková

Datum konání: **30. dubna 2016 - ATLETIKA A PLAVÁNÍ**

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

Časový rozpis přeboru v atletice a plavání:

<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:</b>	<b>1530 - 1600 hod</b>

Datum konání: 1. května 2016 - GYMNASTIKA A ŠPLH

Místo konání: Sokolovna Olomouc, Třída 17. Listopadu 1

Časový rozpis přeboru v gymnastice a šplhu:

**Žákyně kategorie I.**

prezence: 8<sup>00</sup> - 8<sup>25</sup> hod      závod 8<sup>30</sup> – 10<sup>00</sup>

**Žákyně kategorie II. a všechny mužské složky**

prezence: 9<sup>30</sup> - 9<sup>55</sup> hod      závod 10<sup>00</sup> – 11<sup>30</sup>

**Žákyně kategorie III., IV., dorostenky a ženy**

prezence: 11<sup>00</sup> - 11<sup>25</sup> hod      závod 11<sup>30</sup> – 12<sup>30</sup>

**Vyhlašování výsledků bude probíhat průběžně po ukončení závodu jednotlivých kategorií.**

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

Jízdné: hradí vysílající jednotka.

Ubytování: z 30.4. na 1.5. května pro zájemce zajistíme v tělocvičně sokolovny Olomouc-Chválkovice, Na Zákopě 82 ve vlastním spacím pytli.

Stravování: Z vlastních zdrojů. V místě konání soutěže bude možné zakoupit drobné občerstvení.

B/ Technická ustanovení:

Předpis: soutěží se podle rozpisu soutěže sportovní všestrannosti na cvičební rok 2015/2016 schválený náčelnictvem ČOS 19.6.2015. V gymnastické části soutěže ženské složky soutěží podle Závodních sestav SG platných od 19.9.2013. 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. Ženské kategorie mohou startovat ve dvou kategoriích A nebo B. Kategorie A s možností postupu na přebor ČOS. Kategorie B pro začínající závodnice bez možnosti postupu na přebor ČOS.

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

Mužské složky soutěží podle Závodních sestav SG platných od 1.9. 2013.

Kategorie:

mladší žáci a žákyně I.	ročník 2007 - 2009
mladší žáci a žákyně II.	ročník 2005 - 2006
starší žáci a žákyně III.	ročník 2003 - 2004
starší žáci a žákyně IV.	ročník 2001 - 2002
dorostenci a dorostenky	ročník 1998 - 2000
muži a ženy	1997 a starší

Přihlášky:

**Do 22.4.2016** 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 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 2016.
- cvičební úbor: sportovní oděv se znakem sokola a cvičky nebo tenisky do tělocvičny a obuv na hřiště, plavky, **koupací čepici, doprovod na bazéně plavky tričko!** Pro slavnostní zahájení a ukončení přeboru teplákovou nebo šustákovou soupravu se znakem sokola.

NAZDAR!

Blanka Planičková,  
hlavní rozhodčí

Antonín Skácel  
ředitelka závodu

Schváleno župním náčelnictvem v Olomouci dne 3.2.2016.

# P Ř I H L Á Š K A

(Přihlášku odešlete do 22.4.2016 e-mailem na zolomoucka@seznam.cz  
nebo písemně na adresu Župa Olomoucká, Rooseveltova 34, 779 00 Olomouc)

## ŽUPNÍ PŘEBOR JEDNOTLIVCŮ SOUTĚŽE SOKOLSKÉ VŠESTRANNOSTI ŽACTVA, DOROSTU A ČLENSTVA V ATLETICE A PLAVÁNÍ ZŠ Heyrovského Olomouc, 30. dubna 2016

Tělocvičná Jednota Sokol .....

Jmenný seznam závodníků v kategorii:

- mladší žáci

Jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- mladší žáci II.

Jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- starší žáci III.

Jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- starší žáci IV.

Jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- mladší žákyně I.

jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- mladší žákyně II.

jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- starší žákyně III.

jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- starší žákyně IV.

jméno rok narození

.....

.....

.....

.....

.....

- dorostenci		- dorostenky	
Jméno	rok narození	jméno	rok narození
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
- muži		- ženy	
Jméno	rok narození	jméno	rok narození
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Rozhodčí Jmenovitě: .....

**ŽUPNÍ PŘEBOR JEDNOTLIVCŮ SOUTĚŽE SOKOLSKÉ VŠESTRANNOSTI  
ŽACTVA, DOROSTU A ČLENSTVA V GYMNASITICE A ŠPLHU**  
Sokolovna Olomouc 1. května 2016

Jmenný závodníků v kategorii:

- mladší žáci I.		- mladší žákyně I.		kategorie
Jméno	rok narození	jméno	rok narození	A nebo B
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
- mladší žáci II.		- mladší žákyně II.		kategorie
Jméno	rok narození	jméno	rok narození	A nebo B
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

- starší žáci III.		- starší žákyně III.		kategorie
Jméno	rok narození	jméno	rok narození	A nebo B
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
- starší žáci IV.		- starší žákyně IV.		kategorie
Jméno	rok narození	jméno	rok narození	A nebo B
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
- dorostenci		- dorostenky		kategorie
Jméno	rok narození	jméno	rok narození	A nebo B
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
- muži		- ženy		kategorie
Jméno	rok narození	jméno	rok narození	A nebo B
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

Rozhodčí jmenovitě .....

Nocleh z 30. 4. na 1. 5. 2016 v tělocvičně sokolovny Olomouc-Chválkovice, počet .....

Kontaktní osoba: .....

Adresa: .....

Telefon: .....

E-mail: .....

Razítko T.J.

Náčelník:  
Náčelnice:

## 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 vznesmo 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 sešinu a ze shybu stojmo přešvihnou do svisu vznesmo 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 výšvících 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 svis vznesmo – vis v podkolení, upažit - vis vznesmo 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)

Rovnovážný 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)

Rovnovážný prvek (RP)

Seskok (S)

**Náskok do dřepu(N) – 3 kroky ve výponu – dřep – leh vnesmo(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 nezvládají, nebo třeba někde ani žádnou na trénování nemají.....