



PROPOZICE

ŽUPNÍ SOUTĚŽE SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

A/ Všeobecná ustanovení:

Pořadatel: Župní náčelnictvo sokolské župy Olomoucké - Smrčkovy

Hlavní činovníci: Ředitel závodu: Antonín Skácel
Hlavní rozhodčí: Blanka Planičková
Vedoucí počtářské komise: Jan Namrava, Petra Krejsová
Zdravotní zabezpečení: Vlasta Pánková
Prezence: Jana Dohnálková, Marta Pelíšková

Datum konání: **neděle 5. dubna 2020**

Místo konání: Tělocvična a hřiště Sokola Olomouc-Chválkovice, Na Zákopě 82
(dopravní spojení - autobus č. 11 od Hlavního nádraží ČD - směr Svätý Kopeček. Výstup na čtvrté zastávce „Na Rohu“ a dále pěšky ve směru jízdy parčíkem a vpravo.)

Časový rozpis: prezenze: 8.³⁰ - 9.⁰⁰ hod
zahájení: 9.⁰⁰ - 9.¹⁵ hod
závod: 9.¹⁵ - 12.⁰⁰ hod
vyhlášení výsledků: 12.⁰⁰ - 12.³⁰ hod

Jízdné: hradí vysílající jednotka.

Stravování: v sokolovně bude možno zakoupit malé občerstvení.

B/ Technická ustanovení:

Předpis: soutěží se podle rozpisu soutěže sportovní všestrannosti na cvičební rok 2019-20 schváleným náčelnictvem ČOS dne 24.6.2019 a podle **Soutěžních sestav předškolních dětí** vydaných ČOS v roce 2002.

Gymnastika – varianta **trojboj I**. Zjednodušené soutěžní gymnastické sestavy jsou přílohou tohoto rozpisu.

Atletický čtyřboj, ve kterém nebudem provádět běh na 1 min. Soutěž proběhne v tělocvičně.

Závodí jednotlivci. Z každé tělocvičné jednoty může nastoupit neomezený počet žaček i žáků.

Kategorie: předškolní žáci a žákyně ročník 2013
předškolní žáci a žákyně ročník 2014 a mladší



ROZSAH SOUTĚŽE:

- **Gymnastika:** přeskok
akrobacie
lavička
- **Atletika:** hod tenisovým míčkem.
skok daleký z místa
běh 20 m

PŘIHLÁŠKY: Přihlášení závodníků na místě při prezenci.

Podmínky účasti:

- platný žákovský průkaz se zaplacenými příspěvky na rok 2020.
- cvičební úbor: sportovní oděv se znakem Sokola a cvičky nebo tenisky do tělocvičny a obuv na hřiště. Pro slavnostní zahájení a ukončení přeboru sportovní oblečení.

Odměny:

Závodníci na prvních třech místech v každé kategorii a každém odvětví obdrží diplom. Závodníci na prvních třech místech v celkovém hodnocení všestrannosti obdrží medaili a diplom. Účastnické listy obdrží všichni závodníci.

NAZDAR!

Blanka Planičková
hlavní rozhodčí

Antonín Skácel
ředitel závodu

Schváleno župním náčelnictvem v Olomouci dne 8.1.2020.



PŘESKOK

(B) odrazový můstek, žíněnka, míč 25 cm

(B) Z rozběhu odrazem snožmo na můstku skok - předpažením vzpažit vpřed a přeskok míče (bez pokrčení nohou) - doskok - předpažit povýš

Bodování: max. 10 bodů (8 bodů)
srážky:

(B) rozběh - nepravidelný, neplynulý, pomalý	až 0,5
odraz z můstku - nepružný, z celých chodidel, zastavený	až 0,5
přeskok míče - nízký, krátký, pomalý, s pokrčením nohou	až 1,0
doskok - nejistý, mírný dotyk rukama	až 0,3
pád po doskoku	až 1,0
pokrčené paže, nohy, nesprávné držení těla, hlavy	až 0,3



AKROBACIE

Gymnastický koberec

Základní postavení – stoj spatný připažit

1. Upažit
2. Váha překlonmo – vzpřím – vzpažit zevnitř – připažit
3. Dřep spojný – kotoul vpřed do vzporu dřepmo
4. Stoj spojný – skrčením připažmo vzpažit zevnitř

Bodování:

Maximálně 8b

Srážky:

1. Nesprávné držení těla, hlavy až 0,3b
 2. Váha – nedostatečný předklon, pokrčené nohy, paže až 0,5b
 3. Kotoul – nedostatečné sbalení, nedokončení kotoulu do vzporu, opor rukama za tělem až 1,0b
 4. Stoj – těžkopádný až 0,5b
- Neznalost sestavy až 1,0b



LAVIČKA

lavička, žiněnka

Lze doprovodit říkadlem:

Jdou kačenky po mostě, čáp se na ně dívá,
žabka skáče v kaluži, na pasece víla.

ZP: stoj spatný bočně na začátku lavičky, ruce v bok

čtyři kroky ve dřepu (kačenka)

čtyři kroky se skrčováním přednožmo a přednožením (čáp)

na konci lavičky celý obrat ve výponu

vzpor dřepmo - čtyři odrazy vpřed střídavě paže, nohy (žabka)

stoj - seskok stranou odrazem snožmo - vzpažit zevnitř (víla)

Bodování: max. 10 bodů

srážky:

kroky ve dřepu - těžkopádné, nejisté, předklon hlavy, trupu	až 1,0
čapí krok - nepřesný pohyb nohou, kroky pomalé, nejisté	až 1,0
obrat ve výponu - na celých chodidlech, nejistý, pomalý, nesprávné držení těla	až 0,5
žabky - v malém rozsahu, opatrně prováděné	až 1,0
seskok - nízký, prohnutý, ohnutý, nesprávný pohyb paží	až 1,0
nejistota při doskoku, lehký dotyk rukama	až 0,3
pád z lavičky nebo po doskoku	až 1,0
pokrčené paže, nohy, nesprávné držení těla, hlavy	až 0,2