



## 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: Petra Krejsová  
Zdravotní zabezpečení: Vlasta Pánková  
Prezence: Jana Dohnálková

**Datum konání:** sobota 5. dubna 2025

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

**Časový rozpis:**

|                     |   |
|---------------------|---|
| prezence:           | 13. <sup>00</sup> - 13. <sup>30</sup> hod |
| zahájení:           | 13. <sup>30</sup> - 13. <sup>45</sup> hod |
| závod:              | 13. <sup>45</sup> - 16. <sup>30</sup> hod |
| vyhlášení výsledků: | 16. <sup>30</sup> - 16. <sup>45</sup> 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 2024-25 schváleným náčelnictvem ČOS dne 28.6.2024 a podle **Soutěžních sestav předškolních dětí** vydaných ČOS v roce 2002.

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

**Atletický čtyřboj**, ve kterém nebudeme provádět běh na 1 min.

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

**Kategorie:** předškolní žáci a žákyně ročník 2018  
předškolní žáci a žákyně ročník 2019 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 2025.
- cvičební úbor: sportovní oděv se znakem Sokola a cvičky nebo tenisky do tělocvičny a obuv na hřiště. Pro slavnostní zahájení a ukončení přeboru teplákovou nebo šustákovou soupravu.

### **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.

NAZDAR!

Blanka Planičková  
hlavní rozhodčí

Antonín Skácel  
ředitel závodu

Schváleno župním náčelnictvem v Olomouci dne 8.1.2025.



## **AKROBACIE** **GYMNASTICKÝ KOBREK**

ZP: stoj spatný, připažit

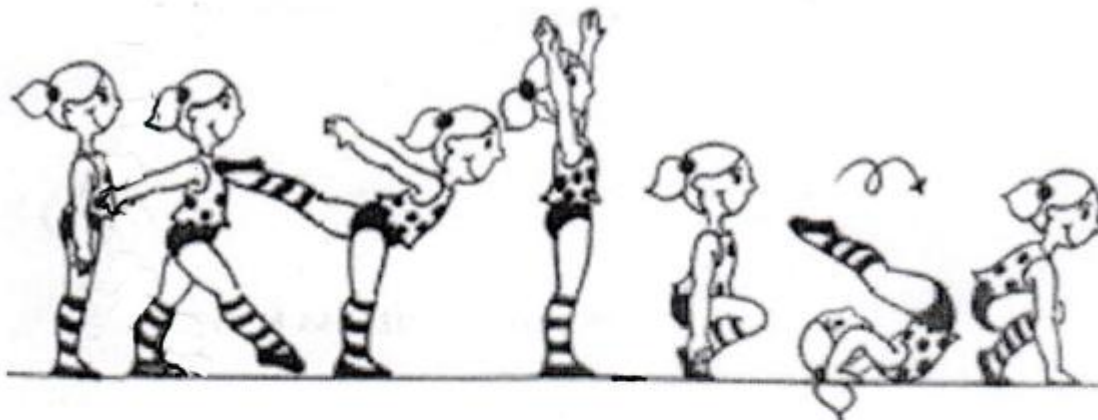
1. upažit
2. váha předklonmo – vzpřim – přinožit – vzpažit zevnitř
3. dřep spojný – kotoul vpřed do vzporu dřepmo
4. stoj spojný – skrčením připažmo vzpažit zevnitř

### **Bodování:**

Maximálně 10 bodů

### **Srážky:**

- |  |        |
|--|--------|
| 1. upažit – nesprávné držení těla, hlavy                     | až 0,3 |
| 2. váha – nedostatečný předklon, pokrčené nohy, paže         | až 0,5 |
| 3. kotoul – nedostatečné sbalení                             | až 0,5 |
| kotoul – nedokončení kotoulu do vzporu, opor rukama za tělem | až 1,0 |
| 4. stoj – těžkopádný   | až 0,3 |
| 5. neznalost sestavy   | až 1,0 |



## 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

1. čtyři kroky ve dřepu (kačenky)
2. čtyři kroky se skrčováním přednožmo a přednožením (čáp)
3. na konci lavičky celý obrat ve výponu
4. vzpor dřepmo – čtyři odrazy vpřed střídavě paže, nohy (žabka)
5. stoj – seskok stranou odrazem snožmo – vzpažit zevnitř (víla)

### **Bodování:**

Maximálně 10 bodů



### **Srážky:**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. kroky ve dřepu – těžkopádné, nejisté, předklon hlavy, trupu                      | až 1,0 |
| 2. čapí krok – nepřesný pohyb nohou, kroky pomalé, nejisté                          | až 1,0 |
| 3. obrat ve výponu – na celých chodidlech, nejistý, pomalý<br>nesprávné držení těla | až 0,5 |
| 4. žabky – v malém rozsahu, opatrně prováděné                                       | až 1,0 |
| 5. seskok – nízký, prohnutý, ohnutý, nesprávný pohyb paží.                          | až 1,0 |
| seskok – nejistota při doskokou, 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 |

## **PŘESKOK**

### **ODRAZOVÝ MŮSTEK, ŽÍNĚNKA, MÍČ 25cm**

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

### **Bodování:**

Maximálně 10 bodů (dva pokusy do hodnocení se započítá lepší výkon)

### **Srážky:**

- |   |        |
|---|--------|
| 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 dotek rukama                    | až 0,3 |
| Pád při doskoku   | až 1,0 |
| Pokrčené paže, nohy, nesprávné držení těla, hlavy       | až 0,3 |