



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 Nemrava
Zdravotní zabezpečení: Vlasta Pánková
Prezence: Jana Dohnálková

Datum konání: **sobota 18. března 2023**

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

Časový rozpis:

prezence:	13. ⁰⁰ - 13. ³⁰ hod
zahájení:	13. ³⁰ - 13. ⁴⁵ hod
závod:	13. ⁴⁵ - 16. ³⁰ hod
vyhlášení výsledků:	16. ³⁰ - 16. ⁴⁵ 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 2022-23 schváleným náčelnictvem ČOS dne 15.6.2022 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 předškoláků.

Kategorie: předškolní žáci a žákyně ročník 2016
předškolní žáci a žákyně ročník 2017 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 průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2023. (tištěná či elektronická verze)
- 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. Účastnické listy obdrží všichni závodníci.

NAZDAR!

Blanka Planičková v.r.
hlavní rozhodčí

Antonín Skácel v.r.
ředitel závodu

Schváleno župním náčelnictvem v Olomouci dne 1.2.2023.



AKROBACIE
GYMNASTICKÝ KOBREK

ZP: stoj spatný, připažit

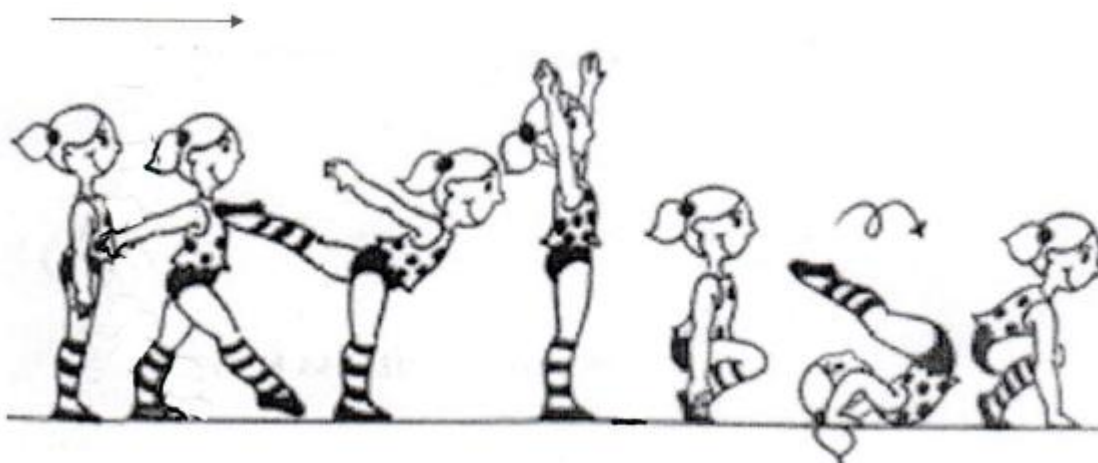
1. upažit
2. váha předklonmo – vzpřim – přinožit – vzpažit zevnitř
3. dřep spojný – kotoul vpřed do vzporu dřepmo
4. stoj spojný – skrčením připažmo vzpažit zevnitř

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
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