



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
Hlavní rozhodčí atletiky: Jan Nemrava
Hlavní rozhodčí plavání: Marta Pelíšková
Hlavní rozhodčí šplhu: Jana Dohnálková
Vedoucí počítařské komise: Martina Michalíková, Petra Krejsová
Zdravotní zabezpečení: Zuzana Heřmanová
Prezence: Vlasta Pánková

Datum konání: **sobota 4. května 2024 - PLAVÁNÍ**

Místo konání: Plavecký stadion Olomouc, Legionářská 11, 779 00 Olomouc

Časový rozpis přeboru v plavání:

prezence: 900 - 915 hod
zahájení: 930 hod
závod: 930 - 1100 hod
vyhlášení výsledků: 1500 - 1530 hod na atletické stadionu



Datum konání: **sobota 4. května 2024 - ATLETIKA**

Místo konání: Gymnázium Ol.-Hejčín, Tomkova 45, 779 00 Olomouc

Časový rozpis přeboru v atletice:

prezence:	1100 - 1145 hod
zahájení:	1145 - 1200 hod
závod:	1200 - 1500 hod
vyhlášení výsledků:	1500 - 1530 hod

Datum konání: **neděle 5. května 2024 - GYMNASTIKA A ŠPLH**

Místo konání: Sokolovna Olomouc, Tř. 17. Listopadu 788/1

Časový rozpis přeboru v gymnastice a šplhu:

prezence:	800 - 830 hod
zahájení:	830 - 845 hod
závod:	845 - 1200 hod
vyhlášení výsledků:	1200 - 1230 hod

Startovné: Při první registraci závodníka bude vybíráno **startovné ve výši 100,- Kč**

Jízdné: hradí vysílající jednotka.

Stravování: Z vlastních zdrojů.



B/ Technická ustanovení:

Předpis: soutěží se podle rozpisu soutěže sportovní všestrannosti na cvičební rok 2022/2023 schválený náčelnictvem ČOS 16.6.2023. V gymnastické části soutěže ženské složky soutěží podle Závodních sestav SG platných od 19.9.2013. a dodatku č.:1 platného od 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 bude k dispozici kromě kozy a bedny také přeskokový stůl. Akrobacie se bude cvičit na pružném gymnastickém pásu.

Kategorie:

mladší žáci a žákyně I.	ročník 2015–2017
mladší žáci a žákyně II.	ročník 2013 - 2014
starší žáci a žákyně III.	ročník 2011 - 2012
starší žáci a žákyně IV.	ročník 2009- 2010
dorostenci a dorostenky	ročník 2006 - 2008
muži a ženy	2005 a starší

Přihlášky:

Do 26.4.2024 e-mailem na předepsaném formuláři 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>
mladší žákyně I.	Přeskok hrazda lavička akrobacie	tyč 3 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký - odraz z pásma hod kriketovým míčkem	25 m	300 m
mladší žáci I.	Přeskok hrazda kruhy akrobacie	tyč 3 m s přírazem start ze stoje	běh 50 m skok daleký - odraz z pásma hod kriket.míčkem	25 m	300 m
mladší žákyně II.	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
mladší žáci II.	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
starší žákyně III.a IV.	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
starší žáci III. a IV.	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
dorostenky	Přeskok hrazda kladina akrobacie	xxx	běh 100 m skok daleký vrh koulí 3 kg	100 m	800 m
dorostenci	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
Ženy	přeskok hrazda	xxx	běh 100 m skok daleký	100 m	800 m



	kladina akrobacie		vrh koulí 4 kg		
Muži	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	1500 m

Podmínky účasti:

- zaplacení startovného
- platný žákovský nebo členský průkaz se zaplacenými příspěvky na rok 2024 s platností do 03/2025.
- 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 teplákovou nebo šušťákovou soupravu se znakem sokola.

NAZDAR!

Blanka Planičková,
hlavní rozhodčí

Antonín Skácel
ředitel závodu

Schváleno župním náčelnictvem v Olomouci dne 7.2.2024.



SOKOLSKÁ ŽUPA
OLMOUČKÁ-SMRČKOVA
NÁČELNICTVO

VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

PŘÍKLADY VOLNÝCH GYMNASTICKÝCH SESTAV PRO ŽÁKYNĚ

Sokolská župa Olomoucká-Smrčková
Rooseveltova 127/34, 779 00 Olomouc

Registovaná u MV ČR,
pod č.j. VSP/1-1311/90-R
č.ú.: 234318388/0300

tel.: +420 773 659 872
tel.: +420 777 301 600

IČO: 60338920

zolomoucka@seznam.cz
sokol-zupaolomoucka.cz



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 sešinu a ze shybu stojmo přešvihnou do svisu vnesmo vzadu nic se nemění, protože je to jen 4. a 5. prvek -PUS, u kterého nevdá, 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 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)

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 –svíčka (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) – svíčka – 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 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 zákyně 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.....