

Pravidla, soutěžní a disciplinární řád pro školní soutěže v silovém čtyřboji

KATEGORIE V. CHLAPCI SŠ

I. PRAVIDLA SILOVÉHO ČTYŘBOJE

DEFINICE

Silový čtyřboj je zaměřen na rozvoj všestranně silových schopností prostřednictvím disciplín silově dynamického charakteru - tlaky s činkou, trojskok snožmo z místa, shyby, vznosy. Podle obecných podmínek AŠSK ČR je soutěží družstev, vyhlašována jsou i pořadí jednotlivců ve čtyřboji a jednotlivých disciplín.

SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY A JEJICH POŘADÍ

1. **SHYBY na doskočné hrazdě**
Cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením podhmatem.
2. **TLAKY S ČINKOU v lehu**
Cvičení se provádí v lehu na vodorovné lavici.
3. **TROJSKOK SNOŽMO z místa**
Cvičení se provádí ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřícím pásmem.
4. **SVISY VZNESMO na doskočné hrazdě**
Cvičení se provádí na doskočné hrazdě s držením nadhmatem.

V okresních a krajských kolech soutěží AŠSK ČR konaných během jednoho dne lze výše uvedené pořadí disciplín změnit.

Obecná ustanovení

- cvičební úbor - sportovní oděv a obuv / pro disciplíny tlaky s činkou, shyby a svisy vznesmo je podmínkou krátký rukáv, **u svisu vznesmo navíc sportovní kalhoty- max. délka po kolena** / disciplíny shyby a svisy vznesmo nevyžadují tričko ani sportovní obuv/
- závodník nastupuje bez hodinek, řetízků, prstenů a nesmí žvýkat
- **při cvičení nejsou povoleny žádné podpůrné prostředky a pomůcky, jen magnézium**
- anatomické odchylky, které nedovolí závodníkovi dodržet některá ustanovení pravidel, nahlásí vedoucí družstva před soutěží hlavnímu rozhodčímu
- drobná zdravotní ošetření v průběhu soutěže schvaluje hlavní rozhodčí

Technika a popis jednotlivých disciplín

1. Tlaky s činkou

- **technické a materiální zabezpečení**
 - cvičení se provádí s činkou, která odpovídá 75% hmotnosti závodníka
 - posilovací lavička (nesklonpá) se stojany (vcelku s lavičkou)
 - nakládací činka nejlépe olympijská (v základních a okresních kolech není podmínkou) s kotouči (po dvou)15 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg, a 1,25 kg
 - hmotnost závodníka se musí vážit vždy s přesností na 0,1 kg
- **základní poloha**
 - na povel rozhodčího závodník zaujme polohu v lehu na zádech na posilovací lavičce
 - nohy jsou mírně roznoženy a ohnuty v kolenou, chodidla spočívají celou plochou na podlaze

- závodník uchopí činku ležící ve stojanech do rukou a s dopomocí pomocníků rozhodčího ji vyjme ze stojanů do předpažení o napjatých pažích
- šířka úchopu na čince je maximálně 80 cm (vzdálenost úchopu je měřena mezi vnitřními částmi rukou), palce rukou jsou v úchopu v opozici k ostatním prstům
- na povel rozhodčího zahájí cvičení

- **popis cvičení**

- závodník spustí činku plynulým a současným pohybem obou paží k hrudníku, jehož se dotkne žerdí činky a zpět plynulým a současným pohybem obou paží vytlačí činku do předpažení o napjatých pažích
- krajní polohy cviku: *horní →držení činky v předpažení, paže napjaté
*dolní →držení činky v pokrčených pažích, žerď činky se dotýká hrudníku
- pohyb s činkou dolů a nahoru se počítá jako jeden pokus
- závodník pokračuje v opakování pokusů, cvičení není časově omezeno
- v horní poloze cviku je povinná výdrž (jedna sekunda)
- po celou dobu cvičení musí obě chodidla (alespoň některá jejich část) udržovat kontakt s podlahou
- **úchop činky zaujatý v základní poloze se během cvičení nesmí měnit**

- **neplatný pokus**

- závodník odráží činku od hrudníku
- ve spodní poloze se činka nedotkne hrudníku
- nevytlačuje činku pažemi současně (pohyb jedné paže se opoždí za paží druhou)
- pohyb činky od hrudníku směrem vzhůru je přerušen poklesem nebo zastavením jedné nebo obou paží
- obě paže nejsou v předpažení zcela napjaté
- při tlaku činky ze spodní polohy do předpažení zvedá pánev od lavičky nebo stáčí tělo do strany
- činka se dotkne stojanů nebo se činky dotýká jiná osoba
- chodidlo/-a ztratí zcela kontakt s podlahou
- v horní poloze cviku nedodrží výdrž
- neúměrné prodlužování výdrží v krajních polohách**

- **ukončení cvičení**

- závodník ukončí cvičení odložením činky do stojanů (s dopomocí pomocníků rozhodčího)
- pokud závodník nemá předpoklady pokračovat dále ve cvičení, vydává rozhodčí pomocníkům povel k odebrání činky/**cvičení je vždy ukončeno změnou úchopu zaujatého v základní poloze/**

2. Trojskok snožmo

- **technické a materiální zabezpečení**

- trojskok snožmo z místa se provádí ve vymezeném skokanském sektoru, opatřeném zafixovaným měřícím pásmem
- vymezení skokanského sektoru- šířka 1,00 m, délka 11,00 m, odrazová čára - d 1,00 m, š 5 cm, za odrazovou čárou musí být volný prostor alespoň 1,00 m, za skokanským sektorem musí být volný prostor alespoň 2,00 m
- délka měřícího pásma odpovídá délce skokanského prostoru, pásmo je umístěné po delší straně skokanského sektoru
- pravítko (laťka) o délce 1,00 – 1,50 m pro určení místa doskoku a k odečtení délky skoku

- **základní postavení**

- na povel rozhodčího zaujme závodník postavení za odrazovou čárou, žádná část chodidla se jí nesmí dotýkat
- prsty chodidel jsou kolmo na odrazovou čáru, šířka postavení je libovolná
- po zaujetí základní postavení musí chodidla zůstat v kontaktu s podlahou až do zahájení pokusu
- na povel rozhodčího závodník zahájí pokus

- **popis pokusu**
 - trojskok snožmo z místa se skládá ze tří skoků, první skok je z klidového základního postavení, odrazy na druhý a třetí skok jsou plynulé, bez zastavení
 - při každém skoku musí být odraz i dopad současně na obě nohy
 - při prvním a druhém skoku jsou v kontaktu s podlahou jen chodidla, nesmí dojít k dotyku podlahy jinou částí těla
 - po celou dobu pokusu závodník neopustí vymezený skokanský sektor
 - doskok (dopad po třetím skoku) je vždy nejdříve na chodidla
 - po dokončení pokusu opustí závodník skokanský sektor směrem od odrazové čáry (vnějškem sektoru)
 - výkon závodníka se měří od nejbližšího doteku v skokanském sektoru způsobeným kteroukoliv částí těla nebo končetin, kolmo na odrazovou čáru v centimetrech
 - výkon v centimetrech se pro hodnocení (bodování) zaokrouhlí na desítky, vždy směrem dolů
 - závodník má v soutěži tři pokusy, pro hodnocení se započítává nejdelší pokus
- **neplatný pokus**
 - závodník přešlápne čaru odrazu (dotyk čáry je přešlapem)
 - mezi jednotlivými skoky zastavuje, nebo dělá „meziskoky“ (malé poskoky)
 - neodráží se současně z obou chodidel, nebo nedopadá současně na obě chodidla
 - během prvních dvou skoků se dotkne podlahy jinou částí těla než chodidly
 - během pokusu se opustí vymezený skokanský sektor
 - po doskoku se pohybuje ve skokanském prostoru směrem k odrazové čáře
 - nedoskočí po třetím skoku nejdříve na chodidla

3. Shyby

- **technické a materiální zabezpečení**
 - shyby jsou přechody z visu o napjatých pažích do visu se skrčenými pažemi
 - cvik se provádí na doskočné hrazdě s držením rukou podhmatem, palce rukou jsou v úchopu v opozici k ostatním prstům
 - pod hrazdou je umístěna žíněnka
- **základní poloha**
 - na povel rozhodčího zaujme závodník postavení pod hrazdou
 - naskočí na žerď hrazdy do visu o napjatých pažích (může být vysazen s dopomocí), úchop podhmatem a zkříží nohy
 - šířka úchopu je libovolná
 - na povel rozhodčího zahájí cvičení
- **popis cvičení**
 - závodník z visu o napjatých pažích se plynulým a současným pohybem obou paží přemístí do visu o skrčených pažích (shybu), jeho brada (dolní čelist) přitom musí být nad úrovní žerdí hrazdy a zpět plynulým a současným pohybem obou paží se spustí do visu o napjatých pažích
 - krajní polohy cviku: * dolní →vis na doskočné hrazdě s napjatými pažemi
 - * horní →vis na doskočné hrazdě se skrčenými pažemi (shyb), dolní čelist nad úrovní žerdí hrazdy
 - v dolní poloze cviku je povinná výdrž (jedna sekunda)
 - přemístění z dolní do horní polohy se počítá jako jeden pokus
 - každý pokus začíná z klidového vyvěšeného visu
 - závodník pokračuje opakováním pokusů (shybů), cvičení není časově omezeno
 - pohyb směrem vzhůru musí být veden ve svislé rovině dané žerdí hrazdy, bez doprovodných pohybů nohou a pánve či rozkmitání hrazdy a houpání
 - **úchop hrazdy zaujatý v základní poloze se během cvičení nesmí měnit**

- **neplatný pokus**

- závodník se v dolní poloze nevyvěšuje do napjatých paží
- nepřítáhne se do shybu tak vysoko, aby dolní čelist byla nad úrovní žerdě hrazdy
- ve shybu se zavěšuje dolní čelisti na hrazdu
- nerovnoměrně se přitahuje do shybu, pravá paže střídá v záběru levou a opačně
- pomáhá si švihem nohou (předkopnutím), skrčením kolen směrem k hrudníku, nebo doprovodnými pohyby pánve
- rozkmitává žerď hrazdy při spouštění z horní polohy
- rozpojí zkřížené nohy
- v dolní poloze nedodrží výdrž
- neúměrné prodlužování výdrži v krajních polohách

- **ukončení cvičení**

- závodník ukončí svůj výkon seskokem z hrazdy
- pokud závodník nemá předpoklady pokračovat dále ve cvičení, rozhodčí vydá povel k ukončení cvičení/**cvičení je vždy ukončeno změnou úchopu zaujatého v základní poloze/**

4. Svisy vznesmo

- **technické a materiální zabezpečení**

- cvičení jsou přechody ze svisu s napjatými pažemi do svisu vznesmo
- cvik se provádí na doskočné hrazdě s držením rukou nadhmatem, palce rukou jsou v úchopu v opozici k ostatním prstům
- pod hrazdou je umístěna žíněnka

- **základní poloha**

- na povel rozhodčího zaujme závodník postavení pod hrazdou
- naskočí na žerď hrazdy do svisu o napjatých pažích (může být vysazen s dopomocí), úchop nadhmatem
- šířka úchopu rukou je libovolná
- na povel rozhodčího zahájí cvičení

- **popis cvičení**

- závodník ze svisu provede plynulý přechod snožmo přes přednos ve svisu do svisu vznesmo a zpět ze svisu vznesmo plynulým a současným pohybem obou nohou se přemístí do svisu
- krajní polohy cviku: * dolní →svis na doskočné hrazdě s napjatými pažemi
* horní →vznos na doskočné hrazdě s napjatými pažemi
- přemístění z dolní do horní polohy se počítá jako jeden pokus
- závodník pokračuje v opakování pokusů, cvičení není časově omezeno
- v dolní poloze cviku je povinná výdrž (jedna sekunda),
- každý pokus začíná z klidového vyvěšeného svisu
- v průběhu celého cvičení musí mít paže v loktech napjaty
- musí se dotknout hrazdy snožmo alespoň horní části článku prstů obou nohou, pokrčení nohou není chybou
- **úchop hrazdy zaujatý v základní poloze se během cvičení nesmí měnit**

- **neplatný pokus**

- závodník nezahájí pokus z klidového vyvěšeného svisu
- v dolní poloze nedodrží výdrž
- v průběhu cvičení pokrčí paže v loktech
- nedotkne se tyče hrazdy alespoň horní části článku prstů obou nohou
- nedotkne se tyče hrazdy oběma nohama současně

- **ukončení cvičení**

- závodník ukončí svůj výkon seskokem z hrazdy
- pokud závodník nemá předpoklady pokračovat dále ve cvičení, vydá rozhodčí povel k ukončení cvičení/**cvičení je vždy ukončeno změnou úchopu zaujatého v základní poloze/**

SOUTĚŽNÍ a DISCIPLINÁRNÍ ŘÁD

1. *Pro všechny soutěže silového čtyřboje v rámci AŠSK ČR platí všeobecný „Soutěžní a disciplinární řád AŠSK ČR“. Ten je každoročně uveden ve „Veřejně prospěšných programech AŠSK ČR.....“, v kapitole „VŠEOBECNÉ PODMÍNKY PRO ÚČAST NA SOUTĚŽÍCH A AKCÍCH AŠSK ČR“*
2. *Doplnění soutěžního řádu pro soutěže v silovém čtyřboji*

Koncepce, východiska

- Soutěž v silovém čtyřboji je každoročně postupovou soutěží – Pohár AŠSK pro V. kategorii
- organizační model pro každý školní rok – okresní kola – krajská kola – republikové finále
- ve všech postupových kolech soutěží čtyřčlenná družstva jedné školy /počet členů družstva nesmí klesnout pod tři, viz hodnocení/

ROZHODČÍ

Hlavní rozhodčí:

- řídí a kontroluje činnost rozhodčích všech disciplín
- kontroluje vážení závodníků / vážení zajišťuje pořadatel /
- kontroluje dodržování pravidel a časového programu soutěže
- podpisem výsledkové listiny stvrzuje platnost výsledků soutěže
- rozhoduje o přerušení (předčasném ukončení) soutěže při ohrožení bezpečnosti závodníků
- je předsedou soutěžní komise
- přijímá písemné protesty vedoucího družstva
- má právo rozhodnout o všem co není v pravidlech

Rozhodčí jednotlivých disciplín:

- u každé disciplíny jsou dva rozhodčí a zapisovatel
- –jeden z rozhodčích je vrchníkem disciplíny
 - vrchník vydává povely, kontroluje základní polohu, zodpovídá za zápis výkonu do soutěžního protokolu
 - vrchník *tlaku s činkou* zodpovídá zároveň za hmotnost činky dle hmotnosti závodníka
 - vrchník *trojskoků* kontroluje zároveň dodržení pravidel při prvních dvou skocích
- –v *disciplínách tlaky s činkou, shyby, svisy vnesmo* vrchník i rozhodčí posuzují komplexně dodržování pravidel, počítají počet platných pokusů
 - po ukončení cvičení rozhodčí sjednotí svá hodnocení, pokud se rozcházejí v počtu platných pokusů, je výkonem aritmetický průměr, při neúplném čísle se výkon zaokrouhluje vždy nahoru
 - v *disciplíně trojskoků* rozhodčí označuje místo dopadu, odečítá a hlásí délku pokusu, kontroluje opuštění skokanského prostoru
- zapisovatel vyvolává závodníky k pokusu, zapisuje výkon do soutěžního protokolu

HODNOCENÍ

1. bodování soutěžních disciplín:

DISCIPLÍNA	KRITÉRIA BODOVÁNÍ	BODY	
tlaky s činkou v lehu-75% váhy závodníka	1 pokus	1,5	
trojskok snožmo z místa	0 – 400 cm	bez bodu	0
	410 – 750 cm	za každý 10 cm	1
	760 cm a více	za každý 10 cm	2
shyby na doskočné hrazdě	1 pokus	3	
svisy vznesmo na doskočné hrazdě	1 pokus	1,5	

2. soutěž jednotlivců:

V soutěži jednotlivců rozhodne o pořadí celkový součet bodů, dosažený obodováním výkonů v jednotlivých disciplínách.

V případě rovnosti celkového součtu bodů dvou nebo více závodníků rozhodne o jejich pořadí lepší výkon v jednotlivých disciplínách v tomto pořadí: tlaky s činkou, shyby, vznosy a trojskok snožmo.

3. soutěž družstev

Celkový součet bodů družstva je dán součtem bodů jeho tří nejlepších jednotlivců. Při rovnosti celkového součtu bodů dvou nebo více družstev rozhodne o jejich pořadí:

- nižší součet umístění tří nejlepších závodníků družstva,
- lepší umístění čtvrtého závodníka družstva/jakékoli umístění čtvrtého závodníka je lepší než žádné/.

PRAVIDLA BYLA SCHVÁLENA SPORTOVNÍ KOMISÍ ŠPLHU, SILOVÉHO ČTYŘBOJE
A METODIKEM AŠSK ČR S PLATNOSTÍ OD 1. 9. 2005

Dne 29. 8. 2006 byly sportovní komisí a metodikem AŠSK ČR schváleny změny v pravidlech
s platností od 4. 9. 2006

Aktualizace pravidel a doplnění soutěžním řádem byly schváleny sportovní komisí silového čtyřboje
a metodikem AŠSK ČR s platností od 1. 9. 2014

Přílohy:

- příloha č. 1- soutěžní protokol
- příloha č. 2 -tabulka pro výpočet hmotnosti činky
- příloha č. 3 -bodovací tabulka pro trojskok snožmo z místa

Soutěžní protokol

SILOVÝ ČTYŘBOJ - kat. V. H

Startovní číslo

Hmotnost závodníka

Váha činky

Příjmení a jméno:

Škola:

Disciplína	Jednotlivé pokusy	Výkon /počet opakování/
Tlaky s činkou		
Trojskok snožmo	1	
	2	
	3	
Shyby		
Svisy vznesmo		

Soutěžní protokol

SILOVÝ ČTYŘBOJ - kat. V. H

Startovní číslo

Hmotnost závodníka

Váha činky

Příjmení a jméno:

Škola:

Disciplína	Jednotlivé pokusy	Výkon /počet opakování/
Tlaky s činkou		
Trojskok snožmo	1	
	2	
	3	
Shyby		
Svisy vznesmo		

PŘÍLOHA č. 2

***Tabulka pro výpočet hmotnosti činky
/75% hmotnosti závodníka/***

hmotnost závodníka musí být vážená s přesností na desetiny kg

hmotnost závodníka (kg)	hmotnost činky (kg)
40,0 - 43,3	30,0
43,4 - 46,6	32,5
46,7 - 49,9	35,0
50,0 - 53,3	37,5
53,4 - 56,6	40,0
56,7 - 59,9	42,5
60,0 - 63,3	45,0
63,4 - 66,6	47,5
66,7 - 69,9	50,0
70,0 - 73,3	52,5
73,4 - 76,6	55,0

hmotnost závodníka (kg)	hmotnost činky (kg)
76,7 - 79,9	57,5
80,0 - 83,3	60,0
83,4 - 86,6	62,5
86,7 - 89,9	65,0
90,0 - 93,3	67,5
93,4 - 96,6	70,0
96,7 - 99,9	72,5
100,0 - 103,3	75,0
103,4 - 106,6	77,5
106,7 - 109,9	80,0
110,0 - 113,3	82,5

PŘÍLOHA č. 3

BODOVACÍ TABULKA

*pro převod výkonů na body
v trojskoku snožmo z místa*

výkon v cm	body	výkon v cm	body	výkon v cm	body	výkon v cm	body
400 a horší	0	580	18	760	37	940	73
410	1	590	19	770	39	950	75
420	2	600	20	780	41	960	77
430	3	610	21	790	43	970	79
440	4	620	22	800	45	980	81
450	5	630	23	810	47	990	83
460	6	640	24	820	49	1000	85
470	7	650	25	830	51	1010	87
480	8	660	26	840	53	1020	89
490	9	670	27	850	55	1030	91
500	10	680	28	860	57	1040	93
510	11	690	29	870	59	1050	95
520	12	700	30	880	61	1060	97
530	13	710	31	890	63	1070	99
540	14	720	32	900	65	1080	101
550	15	730	33	910	67	1090	103
560	16	740	34	920	69	1100	105
570	17	750	35	930	71	1110	107