



Centrum sportu při ZŠ Tábor Záhřebná 1540

Okresní štáb Odznaku všestrannosti

7. ročník

RODINNÝ PĚTIBOJ

ODZNAK VŠESTRANNOSTI PRO VŠECHNY OBYVATELE NAŠEHO MĚSTA OD 6 DO 100 LET

TROJSKOK, SED-LEH, HOD MEDICINBALEM, PŘESKOK PŘES ŠVIHADLO, DRIBLING

TERMÍN:

SOBOTA 24. 11. 2018

09:30 - 13:30 HOD

MĚSTSKÁ SPORTOVNÍ HALA

Změříme a oceníme výkony.

Technická ustanovení:

Kategorie: dvoučlenný rodinný tým (dítě + rodič, dítě + rodinný příbuzný)

- A 2011 a mladší + rodič (příbuzný) – dívky (Ad), chlapci (Ach)
- B 2009 - 2010 + rodič (příbuzný) – Bd a Bch
- C 2007 - 2008 + rodič (příbuzný) – Cd a Cch
- D 2005 – 2006 + rodič (příbuzný) – Dd a Dch
- E 2003– 2004 + rodič (příbuzný) – Ed a Ech
- F dvojice bez věkového omezení a bez povinnosti rodiče (příbuzného)

Každá kategorie bude hodnocena zvlášť. Celkem 11 kategorií.

Přihlášky: na místě od 08:30 do 09:15 hod

Šatny: nezamykatelné

Rozhodčí: tým Odznaku všestrannosti

Pitný režim: zajistí pořadatel

ČASOVÝ POŘAD

ČAS	DISCIPLÍNA
09:30	UKÁZKA DISCIPLÍN
10:00	TROJSKOK
10:20	MEDICINBAL
10:40	SED-LEH
11:10	DRIBLING
11:40	ŠVIHADLO
12:30	VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ
13:00	UKONČENÍ SOUTĚŽE

Helena Muchová
hlavní pořadatel

Zdeněk Hnát
OV

Jindra Pintířová
hlavní rozhodčí

Informace: Z. Hnát, assktachov@centrum.cz, mob: 731 159 474, tel: 374 732 118

RODINNÝ PĚTIBOJ – ODZNAK VŠESTRANNOSTI

24. 11. 2018

PRAVIDLA PĚTI DISCIPLÍN

TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

Popis

Skákající začínají své pokusy od odrazové čáry, **všechny tři odrazy musí být snožmo,**

bez meziskoků a při doskocích musí být chodidla na stejné úrovni – vedle

sebe, kvůli rovnováze nejlépe v šířce boků. Závodník má **dva pokusy**, z nichž se pro družstvo - dvojici započítává nejlepší dosažený.

Měření

Pásmem, které bude při soutěži nataženo v sektoru. Měří se místo posledního

dotyku třetího doskoku od odrazové čáry, s přesností na 0,01 m.

LEH – SED

štafeta 2 x 60 sekund

Popis

Dvojice cvičí **štafetově 2 x 60 sekund**, každý závodník tedy 1 minutu celkem, přičemž se po 60 sekundách zastaví čas, aby se závodníci mohli vystřídat.

Výchozí polohou je **leh na zádech s nohama pokrčenýma v kolenou do pravého**

úhlu, s fixovanými kotníky a s **rukama v týl – ringo kroužky**, s lokty směřujícími ke kolenům.

Pomáhající osoba přidržuje nohy cvičícího za kotníky tak, aby měl stálý kontakt

chodidel s podložkou. Na povel startéra začíná cvičící opakované sedy, a to do

nejvyšší polohy, kdy se **dotkne oběma lokty kolen nebo jedním loktem opačného**

kolena (levým loktem pravého kolena a obráceně). Nejnižší poloha je opět v lehu

na zádech, **obě lopatky se musí dotknout podložky**. Pánev je po celou dobu prováděného

cviku v kontaktu s podložkou.

Cvičící může v rámci vymezeného času libovolněkrát přerušit a znovu začít.

Počítá se celkový počet cviků dosažených za 2 minuty.

SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

(2 x 1 min)

Popis

Jsou stanoveny 4 způsoby skákání. Každý závodník bude skákat **dvěma vybranými způsoby, každým způsobem 30 sekund, celkem tedy 1 minutu.** Po 1 minutě se zastaví čas, aby se závodníci mohli vystřídat.

1. způsob - **přeskoky snožmo vzad** s meziskokem i bez meziskoku.
2. způsob - **přeskoky snožmo vpřed** s meziskokem i bez meziskoku.
3. způsob - **přeskoky snožmo s kroužením zkřížmo vpřed (vajíčko)** s meziskokem

i bez meziskoku, je povoleno skákat stále ve vajíčku, nebo cyklicky měnit polohu paží zkřížmo a vedle trupu, započítá se každý přeskok.

4. způsob – **přeskoky s opakovaným skrčováním přednožmo** s kroužením

švihadla vpřed – **střídnonož** (běh na místě).

Skákající mění způsob přeskoků na pokyn časoměřiče („změna“).

Každý závodník si může vybrat 2 libovolné způsoby skákání, ve dvojici se mohou způsoby skákání opakovat.

Počítá se celkový počet přeskoků dosažených za 2 minuty.

DRIBLING

(2 x 1 min)

Popis

Každý závodník bude **driblovat 1 minutu,** po 1 minutě se zastaví čas, aby se závodníci mohli vystřídat. Druhý závodník začne přesně v místě, kde první závodník skončil.

Dribluje se kolem 2 met, vzdálených od sebe 10 m. Na povel vybíhá driblující od jedné mety směrem ke druhé a obíhá ji z jedné strany, při návratu obíhá druhou metu z druhé strany (**trasa driblingu je tedy ve tvaru osmičky**). Při obíhání met dribluje vždy vnější rukou, tj. kolem jedné mety pravou, kolem druhé mety levou rukou.

Počítá se celkový počet uběhnutých metrů za 2 minuty.

HOD MEDICINBALEM

Popis

Výchozí poloha - **stoj zády do směru hodu**, paty chodidel před odhodovou čarou, **míč v natažených pažích nad hlavou**. Následuje jeden nápřah a **odhod přes hlavu vzad**. Házející může vypadnout, či vyskočit směrem vzad (ve směru hodu).

Závodník má **dva pokusy**, z nichž se pro družstvo- dvojici započítává nejlepší dosažený.

V kategorii **A** - basketbalový míč místo medicinbalu (ročník 2006 a mladší).

Měření

Pásmem od místa dopadu medicinbalu k odhodové čáře, s přesností na 0,25 m.