



## 10. ročník mistrovské soutěže České republiky o nejzdatnější mládež a střední školu (kvalifikační internetové kolo)

### PROPOZICE

#### 1. Základní údaje o soutěži (internetové kolo)

- Datum konání:** od 18. března 2013  
do 30. dubna 2013
- Místo konání:** dle možností každé školy (např. školní tělocvična apod.)
- Pořadatel:** internetové kolo pořádá škola ve své režii, Svaz kulturistiky a fitness České republiky (dále jen SKFČR) poskytne poradenskou činnost
- Přihlášky:** před zahájením kvalifikačního internetového kola zašle škola vyplněnou přihlášku (viz. příloha „Přihláška“) a to **nejpozději do 15. března 2013**
- Propozice:** s popisem soutěžních disciplín a vyhodnocovacích tabulek jsou zaslány jako součást úvodního dopisu, též jsou dostupné na [www.skfcr.cz](http://www.skfcr.cz)
- Podmínky účasti:** po skončení kvalifikačního kola - **nejpozději však do 3. května 2013** - zašle zástupce školy tabulku (viz. příloha „Tabulky účastníků a výsledků“) s údaji o vybraných soutěžících spolu s jejich výsledky na e-mail [tomas.dluhos@skfcr.cz](mailto:tomas.dluhos@skfcr.cz)
- Informace:** Tomáš Dluhoš, 724 431 660, e-mail: [tomas.dluhos@skfcr.cz](mailto:tomas.dluhos@skfcr.cz)
- Výsledky:** na základě vyhodnocených výsledků budou ze strany SKFČR nejlepší týmy pozvány do navazujících kol, zároveň budou výsledky zveřejněny na internetových stránkách SKFČR a v partnerských médiích



## 2. Charakteristika soutěže

Soutěž je koncipována tak, aby srovnala všestranné silové, rychlostní, vytrvalostní a dovednostní schopnosti účastníků v soutěži jednotlivců i týmů dívek a chlapců. V internetových kolech je důvěřováno školám, že výsledky, které k jednotlivým soutěžícím zašlou, jsou pravdivé.

## 3. Kategorie

Věková: soutěží chlapci a dívky do 20 let (včetně).

- **A) Soutěž individuální** – chlapci a dívky, 1. až 4. ročník čtyřletých středních škol nebo 1. až 4. ročník učilišť, dále 3. až 6. ročník 6letých gymnázií a 5. až 8. ročník 8letých gymnázií.
- **B) Soutěž týmů** – soutěží jeden nebo dva čtyřčlenné týmy za školu (4 chlapci, 4 dívky), o pořadí škol rozhoduje celkový součet bodů v obou kategoriích. Do celkového součtu bodů za školu se započítají bodové zisky pouze 3 nejlepších chlapců a 3 nejlepších dívek. Soutěžící v kategorii týmů soutěží automaticky i v kategorii individuální.

## 4. Soutěžní disciplíny

- **1. Bench-press** – tlak s velkou činkou na rovné lavici na počet opakování (chlapci s činkou o váze 60 % hmotnosti svého těla, dívky s činkou o váze 45 % hmotnosti svého těla)
- **2. Trojskok snožmo** z místa do dálky
- **3. Sedy-lehy** na počet opakování za 60 vteřin (chlapci bez opory, dívky s oporou nohou)
- **4. Chlapci – shyby na hrazdě** (podhmatem na počet opakování)  
**Dívky – šplh** (na 4,5m tyči s přírazem na nejlepší čas)
- **5. Hod medicinbalem** do dálky (chlapci – 3 kg, dívky – 2 kg)
- **6. Člunkový běh**

V internetových kolech je šestou a poslední disciplínou výše uvedený člunkový běh. Na navazujícím Mistrovství České republiky je šestou disciplínou sprint na 60 metrů, sedmou disciplínou crossový běh na vzdálenost 2 – 2,5 km (v případě nepřízně počasí člunkový běh v tělocvičně) a plavání na 100 metrů volným způsobem.

## 5. Hodnocení

Bodování: podle tabulek přiložených ke každé disciplíně (viz následující stránky)

Hodnocení: jednotlivci: určí se součtem bodů dosažených v jednotlivých disciplínách

týmy: určí se součtem bodů tří nejlepších jednotlivců čtyřčlenného týmu



## Disciplína 1: Bench-press

Cvičí se na vodorovné lavičce se stojany a nakládací činkou. Cvik začíná v horní poloze z držení činky v předpažení nadhmatem. Každé opakování se musí v dolní fázi dotknout hrudníku, v horní fázi jde do propnutí loktů. Přestávka mezi opakováními nesmí být delší než 3 vteřiny. Rozhodčí hlasitě počítá úspěšné pokusy. Každou chybu doprovází napomenutí rozhodčího a chybný pokus se nezapočítává. Disciplína končí odložením činky do stojanů nebo na povel rozhodčího. Chybné provedení (nezapočítání pokusu + napomenutí rozhodčího) je především při odrážení činky od hrudníku, při výrazně nerovnoměrném vytlačování, při nedotknutí se osou v dolní fázi hrudníku, při nepropnutí loktů v horní fázi, při nadměrném prohýbání se v zádech, při zvedání nohou, při přehmatávání nebo při nadměrně dlouhých přestávkách.

Tabulka pro hodnocení disciplíny							
Chlapci				Dívky			
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
0	0	31	31	0	0	31	31
1	1	32	32	1	1	32	32
2	2	33	33	2	2	33	33
3	3	34	34	3	3	34	34
4	4	35	35	4	4	35	35
5	5	36	36	5	5	36	36
6	6	37	37	6	6	37	37
7	7	38	38	7	7	38	38
8	8	39	39	8	8	39	39
9	9	40	40	9	9	40	40
10	10	41	41	10	10	41	41
11	11	42	42	11	11	42	42
12	12	43	43	12	12	43	43
13	13	44	44	13	13	44	44
14	14	45	45	14	14	45	45
15	15	46	46	15	15	46	46
16	16	47	47	16	16	47	47
17	17	48	48	17	17	48	48
18	18	49	49	18	18	49	49
19	19	50	50	19	19	50	50
20	20	51	51	20	20	51	51
21	21	52	52	21	21	52	52
22	22	53	53	22	22	53	53
23	23	54	54	23	23	54	54
24	24	55	55	24	24	55	55
25	25	56	56	25	25	56	56
26	26	57	57	26	26	57	57
27	27	58	58	27	27	58	58
28	28	59	59	28	28	59	59
29	29	60	60	29	29	60	60
30	30	*)		30	30	*)	

\*) za každé další opakování nad maxima uvedená v tabulce výše vždy plus 1 další bod



## Disciplína 2: Trojskok snožmo

Závodník se postaví na startovní čáru a provede trojskok odrazem sounož. Skok se musí provádět snožmo, bez posunů, poskoků, mezi jednotlivými skoky může být krátké zastavení, nesmí být dotek rukou o podlahu. Měří se vzdálenost od startovní čáry k patám posledního doskoku v centimetrech a zaokrouhuje se na decimetry následovně: 0 – 4 cm dolů, 5 – 9 cm nahoru (např: 761 až 764 = 760 cm, 765 - 769 = 770 cm).

Tabulka pro hodnocení disciplíny							
Chlapci				Dívky			
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
600	0	760	32	500	0	660	32
610	2	770	34	510	2	670	34
620	4	780	36	520	4	680	36
630	6	790	38	530	6	690	38
640	8	800	40	540	8	700	40
650	10	810	42	550	10	710	42
660	12	820	44	560	12	720	44
670	14	830	46	570	14	730	46
680	16	840	48	580	16	740	48
690	18	850	50	590	18	750	50
700	20	860	52	600	20	760	52
710	22	870	54	610	22	770	54
720	24	880	56	620	24	780	56
730	26	890	58	630	26	790	58
740	28	900	60	640	28	800	60
750	30	*)		650	30	*)	

\*) za každých 10 cm nad maxima uvedená v tabulce výše vždy plus 2 další body



### Disciplína 3: Sedy-lehy

Dívky si lehnou na žíněnku s libovolně roznoženými a pokrčenými nohama a zaklesnou chodidla pod nejnižší příčku žebřin. Chlapci cvik provádí bez zaklesnutých chodidel. Závodníci sepnou ruce v týl (lokty se dotýkají žíněnky) a na povel začnou trup přitahovat k pokrčeným nohám. Lokty se musí střídavě dotýkat protilehlých kolen a při lehu se závodník dotýká lopatkami žíněnky (je zakázán úder hlavou o žíněnku). Během cvičení musí ruce zůstat sepnuté v týle, nesmí se nadzvedávat pánev. Chlapci se musí vždy části obou chodidel dotýkat žíněnky. Časový limit je 60 sekund.

Tabulka pro hodnocení disciplíny							
Chlapci				Dívky			
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
0	0	26	26	20	0	46	26
1	1	27	27	21	1	47	27
2	2	28	28	22	2	48	28
3	3	29	29	23	3	49	29
4	4	30	30	24	4	50	30
5	5	31	31	25	5	51	31
6	6	32	32	26	6	52	32
7	7	33	33	27	7	53	33
8	8	34	34	28	8	54	34
9	9	35	35	29	9	55	35
10	10	36	36	30	10	56	36
11	11	37	37	31	11	57	37
12	12	38	38	32	12	58	38
13	13	39	39	33	13	59	39
14	14	40	40	34	14	60	40
15	15	41	41	35	15	61	41
16	16	42	42	36	16	62	42
17	17	43	43	37	17	63	43
18	18	44	44	38	18	64	44
19	19	45	45	39	19	65	45
20	20	46	46	40	20	66	46
21	21	47	47	41	21	67	47
22	22	48	48	42	22	68	48
23	23	49	49	43	23	69	49
24	24	50	50	44	24	70	50
25	25	*)		45	25	*)	

\*) za každé další opakování nad maxima uvedená v tabulce výše vždy plus 1 další bod



#### Disciplína 4 (chlapci): Shyby na hrazdě

Závodník naskočí na hrazdu do visu podmatem do natažených paží a se zkříženýma nohama. Na povel se závodník začne plynule přitahovat tak, aby brada byla při shybu nad úroveň hrazdy. Dolní poloha shybu musí být provedena do natažených paží. Mezi jednotlivými shyby nesmí být přestávka delší než 3 vteřiny. Rozhodčí hlasitě počítá úspěšné pokusy. Každou chybu doprovází napomenutí rozhodčího a chybný pokus se nezapočítává. Při rozhoupání může rozhodčí závodníka zastavit. Cvik končí seskokem závodníka z hrazdy.

Tabulka pro hodnocení disciplíny							
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
0	0	9	18	18	36	27	54
1	2	10	20	19	38	28	56
2	4	11	22	20	40	29	58
3	6	12	24	21	42	30	60
4	8	13	26	22	44	31	62
5	10	14	28	23	46	32	64
6	12	15	30	24	48	33	66
7	14	16	32	25	50	34	68
8	16	17	34	26	52	*)	

\*) za každé další opakování nad maxima uvedená v tabulce výše vždy plus 2 další body

#### Disciplína 4 (dívky): Šplh

Šplh na 4,5 m tyči s přírazem. Startovní poloha je s jednou rukou na tyči v úrovni hlavy závodnice. Šplh začíná na povel rozhodčího odrazem závodnice ze země a končí dotykem horního konce tyče.

Tabulka pro hodnocení disciplíny							
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
9,0	0	8,0	10	7,0	20	6,0	30
8,9	1	7,9	11	6,9	21	5,9	31
8,8	2	7,8	12	6,8	22	5,8	32
8,7	3	7,7	13	6,7	23	5,7	33
8,6	4	7,6	14	6,6	24	5,6	34
8,5	5	7,5	15	6,5	25	5,5	35
8,4	6	7,4	16	6,4	26	5,4	36
8,3	7	7,3	17	6,3	27	5,3	37
8,2	8	7,2	18	6,2	28	5,2	38
8,1	9	7,1	19	6,1	29	*)	

\*) za každých 0,1 sekundy pod výše uvedené minimum času vždy plus 1 další bod



### Disciplína 5: Hod medicinbalem

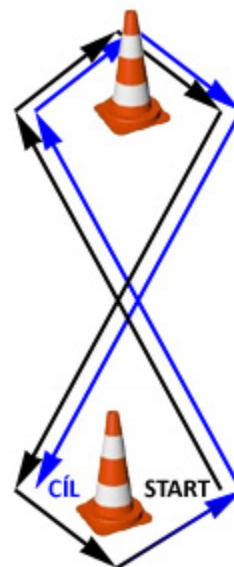
Chlapci házejí medicinbalem o váze 3 kg, dívky o váze 2 kg. Závodník se postaví na startovní čáru zády a hází (obouruč) medicinbalem přes hlavu. Má možnost rozhoupat tělo. Nesmí se dopustit přešlapu a po odhodu nesmí vyšlápnout dopředu před startovní čáru. Závodník má 3 pokusy, hodnotí se nejdelší pokus. Měří se vzdálenost dopadu medicinbalu od startovní čáry v decimetrech.

Tabulka pro hodnocení disciplíny							
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
800	0	1000	20	1200	40	1400	60
810	1	1010	21	1210	41	1410	61
820	2	1020	22	1220	42	1420	62
830	3	1030	23	1230	43	1430	63
840	4	1040	24	1240	44	1440	64
850	5	1050	25	1250	45	1450	65
860	6	1060	26	1260	46	1460	66
870	7	1070	27	1270	47	1470	67
880	8	1080	28	1280	48	1480	68
890	9	1090	29	1290	49	1490	69
900	10	1100	30	1300	50	1500	70
910	11	1110	31	1310	51	1510	71
920	12	1120	32	1320	52	1520	72
930	13	1130	33	1330	53	1530	73
940	14	1140	34	1340	54	1540	74
950	15	1150	35	1350	55	1550	75
960	16	1160	36	1360	56	1560	76
970	17	1170	37	1370	57	1570	77
980	18	1180	38	1380	58	1580	78
990	19	1190	39	1390	59	*)	

\*) za každých 10 cm nad maximum uvedené v tabulce výše vždy plus 1 další bod

## Disciplína 6: Člunkový běh

Dle možností každé školy může startovat na vedle sebe postavených oddělených trasách více závodníků najednou. Člunkový běh probíhá na dráze 4x 10 metrů (začátek i konec – vzdálené 10 m - jsou označeny alespoň 20 cm vysokým předmětem, např. kužel apod.). Úkolem je trať proběhnout stanoveným způsobem co nejrychleji. Závodník (závodníci) vyběhají na povel od startovní mety, kterou mají po levé ruce. Oběhnou přední metu z levé strany (tzn. mají ji po pravé ruce), vrací se ke startovní metě, kterou obíhají ze svého pohledu z pravé strany (mají ji po levé ruce) a pokračují znovu k přední metě. Tu oběhnou stejným způsobem jako v předchozím případě (meta po pravé ruce) a vrací se zpět ke startu (tím proběhnou vpravo od mety, tzn. mají ji po levé ruce). Po proběhnutí úrovní mety se zastavuje měřený čas.



U každého závodníka se zapisuje výsledný čas s přesností na desetiny sekundy. Hodnotí se zvlášť chlapci a zvlášť dívky. Ti s nejlepším časem získávají 80 bodů, ostatní závodníci získávají úměrně méně – za každých 0,1 sekundy ztráty minus 1 bod. Nejnižší možný počet bodů je 15, tzn. v případě, že by dle pravidla výše vyšlo pro závodníka méně jak 15 bodů, přesto dostane 15 bodů.

Příklad: Vítěz mezi chlapci dosáhne času 10,0 sekundy. Získává tedy 80 bodů. Jiný chlapec, který dosáhne času 10,5 sekundy, získá o 5 bodů méně (75 bodů), další chlapec s časem 13,1 sekundy získá o 31 bodů méně (tzn. 49 bodů). Další chlapec, který doběhl s časem např. 17,0 sekundy, získává 15 bodů.