



13. ročník mistrovské soutěže České republiky o nejzdatnější mládež a střední školu

PROPOZICE

1. Základní údaje o soutěži

- Datum konání:** čtvrtek 21. duben 2016
- Místo konání:** Základní škola, příspěvková organizace, Labská 27, 625 00 Brno
- Pořadatel:** Svaz kulturistiky a fitness České republiky (dále jen SKFČR)
- Přihlášky:** na základě vyhodnocených výsledků z internetových kol ze strany SKFČR, jsou pozvány nejlepší týmy. Výsledky MČR budou zveřejněny na internetových stránkách SKFČR a v partnerských médiích. Škola musí potvrdit účast na MČR mailem a to **nejpozději do 15. dubna 2016**
- Propozice:** s popisem soutěžních disciplín a vyhodnocovacích tabulek jsou zaslány jako součást tohoto úvodního dopisu, též jsou dostupné na www.skfcr.cz
- Podmínky účasti:** pozvání na základě vyhodnocení výsledků ze strany SKFČR
- Informace:** Luboš Koumal, 605 705 422, e-mail: lubos.koumal@skfcr.cz
- Ceny:** První tři družstva a první tři jednotlivci budou odměněni medailemi, diplomy a věcnými cenami.



Informace o mistrovské soutěži „O nejzdatnější mládež a střední školu“

Pro všechny účastníky bude zajištěn:

- pitný režim závodníků
- stravování závodníků, oběd organizátorů a vedoucích družstev
- věcné ceny a medaile pro vítěze

Předpokládaný časový rozvrh

- 8:00 – 8:30 Prezentace a vážení závodníků a závodnic
- 8:30 – 8:45 Schůzka vedení soutěže, vedoucích družstev, rozhodčích
- 8:45 – 11:15 Zahájení soutěže v tělocvičně – pořadí disciplín
- bench press (dívky + chlapci)
- trojskok snožný (dívky + chlapci)
 - šplh (dívky)
 - shyby na hrazdě (chlapci)
 - hod medicinbalem (dívky + chlapci) v tělocvičně nebo podle počasí na přilehlém atletickém hřišti
 - sed leh (dívky + chlapci)
 - běh na 60 m (chlapci + dívky) přilehlé atletické hřiště
- 11:15 – 12:00 Cross (dívky + chlapci) přilehlé atletické hřiště
- 12:15 Přesun všech závodníků do plaveckého bazénu
- 12:30 – 13:30 Plavecká soutěž
- 13:45 Ukončení činností v bazénu a přesun závodníků na oběd
- 14:00 – 14:45 Oběd
- 15:00 Vyhlášení soutěže (v tělocvičně)

Každá disciplína obsahuje technický popis provedení cviku a bodovací tabulku.

Luboš Koumal
předseda komise škol SKFCR



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.

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. Sprint na 60 m**
- **7. Crossový běh (chlapci 2,5 km, dívky 2 km)**
- **8. Plavání 100 m volný způsob**

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 podhmatem do natažených paží a se zkříženými 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: Sprint na 60 m

Závodník se postaví na startovní čáru, dle podmínek může startovat více závodníků najednou. Na povel rozhodčího závodník běží do cíle. Měří se čas s přesností na desetinu sekundy.

Tabulka pro hodnocení disciplíny							
Chlapci				Dívky			
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
9.4	2	8.3	24	10,0	2	8,9	24
9.3	4	8.2	26	9,9	4	8,8	26
9.2	6	8.1	28	9,8	6	8,7	28
9.1	8	8.0	30	9,7	8	8,6	30
9.0	10	7.9	32	9,6	10	8,5	32
8.9	12	7.8	34	9,5	12	8,4	34
8.8	14	7.7	36	9,4	14	8,3	36
8.7	16	7.6	38	9,3	16	8,2	38
8.6	18	7.5	40	9,2	18	8,1	40
8.5	20	7.4	42	9,1	20	8,0	42
8.4	22	Další 0,1		9,0	22	*)	

*) za každou 0,1 sekundy uvedené v tabulce výše vždy plus 2 další body

Disciplína 7: Crossový běh na vzdálenost cca 2 000 m dívky a cca 2 500 m chlapci

Závodníci se postaví na startovní čáru, dle podmínek mohou startovat závodníci najednou. Na povel rozhodčího závodník běží. Po uběhnutí vzdálenosti se závodník zastaví a zůstane stát podle doběhnutého pořadí. Měří se čas s přesností na 0,1 vteřiny. Závodníci jsou ohodnoceni body od nejlepšího až po nejhoršího. První má 100% bodů v případě dosažení požadovaného času, další v pořadí -1 bod za každé místo o 1 vteřinu horší (např: 1.místo, čas 7,42 min = 100 bodů, tzn., že za 7,46 = 96 bodů, za 7,52 = 90 bodů, za 8,00 = 82 bodů atd). Nejnižší možný počet bodů je 20, tzn., že kdo zaběhne horší časy pod hranici 20 bodů má vždy 20 bodů.

V případě nepříznivého počasí bude crossový běh nahrazen během člunkovým v tělocvičně.

**Disciplína 8: Plavání volný způsob 100 m.**

Startuje se na povel rozhodčího ze startovního bloku nebo z vody od kraje bazénu. Podle podmínek může startovat více závodníků najednou. Čas se měří do dohmátnutí kraje bazénu po uplavání 100 metrů s přesností na 0,01 sekundu.

Tabulka pro hodnocení disciplíny – chlapci, dívky							
Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
2,20	0	1,58	22	1,36	45	1,14	67
2,19	1	1,57	23	1,35	46	1,13	68
2,18	2	1,56	24	1,34	47	1,12	69
2,17	3	1,55	25	1,33	48	1,11	70
2,16	4	1,54	26	1,32	49	1,10	71
2,15	5	1,53	27	1,31	50	*)	
2,14	6	1,52	28	1,30	51		
2,13	7	1,51	29	1,29	52		
2,12	8	1,50	30	1,28	53		
2,11	9	1,49	31	1,27	54		
2,10	10	1,48	32	1,26	55		
2,09	11	1,47	33	1,25	56		
2,08	12	1,46	34	1,24	57		
2,07	13	1,45	36	1,23	58		
2,06	14	1,44	37	1,22	59		
2,05	15	1,43	38	1,21	60		
2,04	16	1,42	39	1,20	61		
2,03	17	1,41	40	1,19	62		
2,02	18	1,40	41	1,18	63		
2,01	19	1,39	42	1,17	64		
2,00	20	1,38	43	1,16	65		
1,59	21	1,37	44	1,15	66		

*) za každou 0,01 sekundy uvedené v tabulce výše vždy plus 1 další bod