**15. 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 1. prosince 2017  
do 28. února 2018**

**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. ledna 2018**

**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 15. března 2018 -** zašle zástupce školy tabulku (viz. příloha „Tabulky účastníků a výsledků“) s údaji o vybraných soutěžících spolu s jejich výsledky na e-mail [lubos.koumal@skfcr.cz](mailto:lubos.koumal@skfcr.cz)

**Informace:** Luboš Koumal, 605 705 422, e-mail: [lubos.koumal@skfcr.cz](mailto:tomas.dluhos@skfcr.cz)

**Výsledky:** na základě vyhodnocených výsledků budou ze strany SKFČR nejlepší týmy pozvány do navazujícího Mistrovství České republiky o nejzdatnější mládež a střední školu 2018, které proběhne v dubnu 2018. O přesném datu a místě konání vás budeme informovat, 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 zaokrouhluje 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 roznoženýma a pokrčenýma 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 úrovní 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

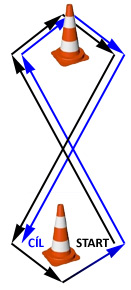
**Disciplína 5: Hod medicinbalem**

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) vybíhají 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 mínus 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.