

T.J. Sokol Český Brod pořádá
SOKOLSKÝ PĚTIBOJ LÉTO 2015



T.J. Sokol Český Brod

8. ČERVNA 2015, sokolovna Český Brod

Soutěžní kategorie:

1. Skok do dálky z místa
2. Gymnastická sestava viz. níže
3. Šplh / přitahování po lavičce
4. Kliky / hod na cíl
5. Švihadlo/ přeskok

Věkové kategorie:

1. kategorie 2010 a mladší
2. kategorie 2009 – 2008
3. kategorie 2007- 2006
4. kategorie 2005 - 2004
5. kategorie 2003 – 2001

V kategoriích 3, 4 a 5 budou ještě závodníci rozděleni na skupiny A (vyšší výkonnostní úroveň- děti, které cvičí více jak 2 hodiny týdně), B (nižší výkonnostní úroveň- děti které cvičí 1 až 2 hodiny týdně).

Toto rozdělení je čistě na posouzení cvičitele účastníka.

Startovné: 20Kč/osobu (platí se na místě)

Prezence: 15:15 – 15:45 (Prosím dodržte čas prezence!)

Přihlášky: pošlete nejpozději 1.6.2015 na adresu estrakosova@centrum.cz

(předmět zprávy: sokolský pětiboj)

Přihláška musí obsahovat jméno, příjmení, datum narození, název oddílů, jméno trenéra-cvičitele.

Pětiboj bude probíhat v hlavním sále, ostatní sály je možné použít k rozcvičení. Během akce si za děti – závodníky odpovídá jejich cvičitel. Pro rodiče bude otevřený balkón.

Fotky z akce bude možné shlédnout na stránkách sokolbrod.cz.

Soutěžní kategorie:

1. Skok do dálky z místa

- závodník se z vyznačeného místa odrazu skokem snožmo snaží skočit co nejdál vpřed
- délka skoku se měří od odrazové čáry po patu nohy, která je blíž k místu odraz

2. gymnastická sestava (viz. Video)

- kotoul vpřed (skrčmo)
- stoj na lopatkách (s oporou, bez opory rukou)
- chůze ve výponu (6 kroků, ruce v bok)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180 stupňů
- stoj jednož

3. šplh – přitahování po lavičkách

- šplh na tyči
- lehčí varianta: leh na bříše s pokrčenýma nohama, přitahování pomocí paží (šikmá lavička)
- výchozí poloha je leh na bříše, čas se stopuje po doteku rukou konce lavičky
- pokud dítě využije této lehčí varianty, bude bodově zařazeno až za posledního závodníka, kterému se podaří vyšplhat tyč

1. Kategorie: leh na bříše s pokrčenýma nohama, přitahování pomocí paží (dvě lavičky za sebou)

- výchozí poloha je leh na bříše, čas se stopuje po doteku rukou konce lavičky

4. kliky – hod na cíl

a) Vzpor klečmo – klik klečmo, lokty stranou – vzpor klečmo.

b) Vzpor klečmo – klik klečmo, lokty u těla – vzpor klečmo.

- provedení se nesmí v průběhu střídat

- počítá se počet dobře provedených kliků za 1 min.

1. kategorie: hod míčkem na cíl – pět pokusů

5. švihadlo – přeskok

- libovolný styl přeskoků pře švihadlo za 1 min (je možné střídat styl)

1. kategorie: Přeskok

(Bedna našíř, výška 80 – 90 cm)

Závodník předvede dva různé nebo shodné skoky. Hodnotí a zapisují se oba skoky, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka.

1. Varianta (jednodušší): Z rozběhu odrazem snožmo výskok do kleku, poté dřep a odrazem snožmo seskok – vzpažit zevnitř – doskok

2. varianta (těžší): Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit zevnitř – doskok

Eliška Strakošová T.J.Sokol Český Brod (estrakosova@centrum.cz, tel.: 774962942)