



TJ KVS Štětí, z.s.

Labský čtyřboj Štětí

Pořádá: **TJ KVS Štětí, z.s.**
Kde: tělocvična ZŠ Ostrovní, Ostrovní 300, Štětí 411 08 (u Penny)
Kdy: sobota 2. 3. 2024
Začátek závodu: 9.00 hod
Prezentace závodu: 8.15 hod - 8.45 hod

Přihlášky: **Přihlášky do 28. 2. 2024** (středa) v systému SPORTIS.
Startující, kteří nejsou registrováni v ČVS, zaslat na e-mail:
kvs.steti@gmail.com

Startovné: 100,- Kč kategorie benjamínci a elévové,
200,- Kč žactvo

Sálové boty: S sebou obuv do haly nebo přezůvky!!! Platí i pro trenéry a doprovod!!!

Občerstvení: Možno zakoupit v bufetu

Kategorie:

Starší žáci	2010, 2011	Starší žačky	2010, 2011
Mladší žáci	2012, 2013	Mladší žačky	2012, 2013
Elévové chlapci	2014, 2015	Elévové dívky	2014, 2015

Hodnocení:

Soutěž bude hodnocena formou čtyřboje.

Výsledky se započítávají do „MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY VE VÍCEBOJÍCH 2022/2023“.

Disciplíny:

Veslování – trenažer Concept 2
Atletická překážková dráha
Žabí skok
Hod medicinbalem



TJ KVS Štětí, z.s.

1. Veslování – trenážer Concept 2

Tratě:

Elékové	1 minuta
žkym a žcim	2 minuty
žkys a žcis	3 minuty

Měřena je ujetá vzdálenost za daný čas.

2. Překážková dráha

Cíl: test kombinovaných koordinačních schopností

Tratě:

elévové	1 kolo
žkym a žcim	1 kolo
žkys a žcis	1 kolo

Instruktažní video: <https://www.youtube.com/watch?v=yA-yCXQs2fl> (první cvik na videu)

3. Žabí skok – třískok snožmo z místa

Cíl: test explozivní (výbušné) silové schopnosti dolních končetin.

Provedení:

Žabím skokem jsou v tomto případě tři na sebe navazující skoky, které musí být provedeny souoř a bez zastavení pohybu mezi jednotlivými skoky. Závodníci skáčou ze stoje mírně rozkročného, špičky nohou těsně u odrazové čáry nohy rovnoběžně (povolený je podřep, hmitání a švih rukou) (Český zaregistrovaný rekord je 933 cm).

Měření délky skoku / 3 pokusy – do hodnocení se počítá ten nejlepší - měří se od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty.

Instruktažní video: https://www.youtube.com/watch?v=ce_06rEGHC8

4. Hod medicinbalem

Cíl: test koordinačních a silových schopností

Náradí: medicinbal - váha věkové kategorie:

elévové	1 kg
žkym a žcim	2 kg
žkys a žcis	3 kg

Provedení:

- hod obouř dopředu – hod zespoda nahoru švihově (předklon, míč mezi nohama)
- hod obouř dopředu ze vzpřímeného postoje – hod z výšky prsou s výskokem (postoj s pokrčením kolen – kolena 90 st.).
- hod obouř dozadu přes hlavu – hod zespoda nahoru švihově (předklon, míč mezi nohama)



TJ KVS Štětí, z.s.

Měření délky hodu / 2 pokusy, lepší se počítá.

Instruktažní video: <https://www.youtube.com/watch?v=yA-yCXQs2fl> (třetí cvik na videu)

Poznámky:

- Časový pořad bude upřesněn po losování.
- Závodí všechny kategorie paralelně. Rotace disciplín bude upřesněna po prezentaci závodníků.

Předpokládaný konec poslední disciplíny je ve 13.00 hod.

Vyhlášení čtyřboje se předpokládá ve 14.00 hodin.