

Labský čtyřboj Štětí

Pořádá: KVS Štětí, o.s.

Kde: ZŠ Ostrovní, Ostrovní 300, Štětí

Kdy: sobota 23.1.2016

Přihlášky: do pátku 15.1.2016 na mail pořadatele: kvs.steti@gmail.com

Ubytování: do pátku 8.1. na mail pořadatele: vk.steti@gmail.com

Startovné:

- **kategorie nejmladších:** 50,-Kč.
- **ostatní kategorie:** 100,- Kč

Dohlášky na místě budou navíc zpoplatněny přírážkou ve výši 100% uvedeného startovného.

Kategorie:

- I. nejmladší 2006/2007
- II. žkym a žcim 2004/2005
- III. žkys a žcis 2002/2003
- IV. dci a dky 2000/2001

Hodnocení:

Soutěž bude hodnocena formou čtyřboje. Výsledky se započítávají do „Poháru soutěží pro žactvo“.

Začátek závodu: sobota 23.1.2016 v 9.00 hod

Prezentace bude v sobotu 23. 1. 2016 od 8:00 do 8.45.

Disciplíny:

1. Veslování – trenažer Concept II
2. Překážková dráha
3. Skok přes švihadlo
4. Hod medicinbalem

Třetí a čtvrtá disciplína jsou v provedení používaném na německé veslařské Talentiádě. Druhá disciplína je Talentiádou inspirována. Podrobnosti k jednotlivým disciplínám jsou níže:

1. Veslařský trenažér

Tratě:

- | | |
|------------------|--------|
| I. nejmladší | 200 m |
| II. žkym a žcim | 350 m |
| III. žkys a žcis | 700 m |
| IV. dci a dky | 1000 m |

2. Překážková dráha

Cíl: Test kombinovaných koordinačních schopností

Provedení:

- při teplém/hezkém počasí: venku na atletickém oválu (sportovci by měli proto mít s sebou druhé boty na ven). Tratě:

- | | |
|------------------|-------|
| I. nejmladší | 200 m |
| II. žkym a žcim | 200 m |
| III. žkys a žcis | 400 m |

IV. dci a dky 400 m

- pokud počasí nebude vyhovovat, bude překážková dráha postavena v tělocvičně.
- překážky jsou z měkčených materiálů (atletické pomůcky od firmy Jipast a.s.)

3. Skoky přes švihadlo

Cíl: test koordinace

Materiál: gymnastické švihadlo s nastavitelnou délkou,

Provedení:

- sportovec si samostatně nastaví délku švihadla;
- mechanické počítání počtu přeskoků ve stanoveném čase. Čas dle věkové kategorie:
 - I. nejmladší 60 s
 - II. žkym a žcim 90 s
 - III. žkys a žcis 90 s
 - IV. dci a dky 120 s

4. Medicinbal trojhod

Cíl: test koordinačních schopností, síla rukou

Náradí: medicinbal - váha věkové kategorie:

- I. nejmladší 1 kg
- II. žkym a žcim 1 kg
- III. žkys a žcis 2 kg
- IV. dci a dky 3 kg

Provedení:

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

Měření délky hodu / 2 pokusy, lepší se počítá

Poznámky:

- Časový pořad bude upřesněn po losování.
- Závodí všechny kategorie paralelně: jedna kategorie = jedna disciplína. Rotace disciplín bude podle tohoto schématu:

Disciplína	Pořadí startu podle kategorií
Překážková dráha	IV., III., II., I.
Skoky přes švihadlo	I., IV., III., II.
Medicinbal trojhod	II., I., IV., III.
Veslařské trenažéry	III., II., I., IV.