



XIV. ročník soutěže – školní rok 2015/2016

Dům dětí a mládeže Praha 6
ve spolupráci s Městskou částí Praha 6



**Propozice obvodního kola ve šplhu
pro žáky základních škol a víceletých gymnázií**

O Pohár České obce sokolské



Pořadatel: Dům dětí a mládeže Praha 6
Spolupořadatel: Česká obec sokolská
ZŠ Dědina, Žukovského 6, Praha 6

Termín konání: **Čtvrtek 4. 2. 2016** kategorie 6. - 9. třída,
prezence **8.30** hod., ukončení cca 13.00 hod.
Čtvrtek 11. 2. 2016 kategorie 1. - 5. třída,
prezence **8.30** hod., ukončení cca 13.00 hod.

Místo konání a spojení MHD: Velká tělocvična ZŠ Dědina.
Autobusy č. 191,108 do stanice Sídliště Dědina.
Kategorie: 9 kategorií, dle ročníků ZŠ, jsou hodnocena smíšená družstva 2 dívky + 2 chlapci a jsou vyhlášeni nejlepší tři chlapci a dívky v každém ročníku.

- Přihlášky:** Prosím potvrďte svoji účast **do 28. 1. 2016 do 14.00 hod. a zároveň zašlete elektronicky soupisky**, které jsou nutné k přípravě startovních listin družstev do počítače.
- Soupisky:** Obsahují jméno a příjmení, třídu, datum narození a potvrzení školy o zdravotním stavu žáků. (Společná pro celou školu, max. 2 listy).
- Startovní listky:** Každý jednotlivec a každé družstvo má vyplněné formuláře.
Startovní listiny: Najdete je na www.poharprahy6.cz, vše odevzdá vedoucí družstva při prezenci.
Vybavení: Sportovní oblečení, přezutí všech účastníků, lékárnička.
- Z pravidel:** Družstvo tvoří vždy 2 chlapci a 2 dívky stejného školního ročníku.
Chlapci 1. – 5. tříd šplhají na tyči s přírazem, 6. - 7. tříd na laně s přírazem.
Dívky 1. – 9. tříd šplhají na tyči. Všichni startují ze stoje.
Chlapci 8. – 9. tříd šplhají na laně bez přírazu a startují z kleku.
- Přihlášené školy:** ZŠ MČ Praha 6, ZŠ MČ Praha 17.
Systém: V každé kategorii šplhají závodníci a závodnice - konečné pořadí podle času.
Rozhodčí: Rozhodčí zajistí pořadatel ve spolupráci s ČOS a ZŠ Dědina.
Šatny: Společné, cenné věci nechte u pedagogického doprovodu.
- Startovné:** Náklady budou uhrazeny Městskou částí Praha 6.
ZŠ Městské části Praha 17 hradí startovné 500,- Kč.
- Ceny:** Nejlepší tři závodníci každé kategorie obdrží diplomy, medaile a drobné ceny, vítězná škola s nejlepším hodnocením ve všech kategoriích pohár.
- Upozornění:** Prosím o přezutí pedagogického doprovodu.
Kontaktní osoba: R. Mrzenová - mobil 606 453 983, sport@ddmp6.cz



Miroslav Vrána
ČOS
ředitel závodu



Renáta
Mrzenová
vedoucí soutěží



Lukáš
Vokoun
hlavní
rozhodčí

Základní pravidla pro obvodní kolo ve šplhu dětí a žactva

Šplh na tyči s přírazem:

Závodníci startují ze stoje, ruce založené za zády. Na signál píšťalky se mohou odrazit a vyskočit na tyč, šplhat za pomoci nohou na konec tyče, jejich pokus končí dotekem příčné konstrukce na tyče.

Šplh na laně s přírazem:

Závodníci startují ze stoje, ruce založené za zády. Na signál píšťalky se mohou odrazit a vyskočit na lano, šplhat za pomoci nohou. Jejich pokus končí dohmatem na označenou část lana (cílové čidlo časomíry).

Šplh na laně bez přírazu:

Závodníci startují z kleku na žíněnce. Jedna ruka drží lano ve výšce, která je pro závodníka vyhovující. Druhá paže je těsně před startovním povel "Připravte se" opřena dlaní o podložku na zemi. Po zmačknutí elektrické časomíry začne závodník šplhat. Použití odrazu jedné nebo obou nohou od podložky při nebo těsně po startu není povoleno. Technika šplhu bez přírazu nohou je libovolná. Dohmat na cílové čidlo elektrické časomíry spustí akustický signál, který zastavuje čas. V případě chybného startu (předčasný pohyb volné ruky směrem k lanu nebo odraz nohou) je závodník zastaven a jeho pokus bude ihned opakován. **V případě druhého chybného startu bude závodník diskvalifikován.** Pokud je výkon závodníka zmařen vinou rozhodčího (špatný povel, porucha elektrické časomíry atd.), má poškozený závodník právo tento pokus po dostatečném odpočinku opakovat.