

V. ročník soutěže Pohár Věry Čáslavské
školní rok 2022/2023



Dům dětí a mládeže Praha 6
ve spolupráci s MHMP a MČ 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
Spolupořadatelé: Česká obec sokolská
ZŠ Dědina

Termín konání: **Úterý 14. 2. 2023** kategorie I. stupeň,
prezence **8:20** hod., ukončení cca 12:30 hod.
Středa 15. 2. 2023 kategorie II. stupeň
prezence **8:20** hod., ukončení cca 12:30 hod.

Místo konání a spojení MHD: Velká tělocvična ZŠ Dědina, Žukovského 6, P-6
Autobusy č. 191 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 nejpozději **do 3. 2. 2023 a 13. 2. 2023 do 13:00 hod. zašlete elektronicky startovní listiny družstev** dle kategorií (i neúplná družstva).
- Soupisky:** Potvrzenou soupisku družstva ředitelem školy (podpis a razítko) odevzdáte při prezenci v den konání soutěže. Každý účastník má u sebe průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny.
- Startovní listky:** **Každý jednotlivec má ještě vyplněný startovní lístek**, který odevzdá při soutěži. Všechny tři formuláře najdete na www.poharverycaslavske.cz (formuláře).
- 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 šatny, cenné věci nechte u pedagogického doprovodu.
- Startovné:** Náklady budou hrazeny 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



Mgr. Pavel
Tichý
za ČOS



Mgr. Renáta
Mrzenová
vedoucí soutěží



Mgr. Michal
Burian
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, jedna ruka drží lano. 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 povelém "**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.