



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 19.1.2019  
Začátek závodu: 9.00 hod  
Prezentace závodu: od 8:15 do 8.45.

Přihlášky: do čtvrtka 17.1.2019 , do 24.00 hod. na e-mail pořadatele:  
[kvs.steti@gmail.com](mailto:kvs.steti@gmail.com)  
V případě změn již nahlášených přihlášek neváhejte včas informovat organizátora závodů.  
**Přihlášky prosím posílat v tabulce Excel.**

Startovné: **kategorie elévové a nejmladší: 50,- Kč**  
**ostatní kategorie: 100,- Kč**

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

**S sebou nezapomenout obuv do haly nebo přezůvky !!!**

Občerstvení: Možno zakoupit v bufetu

Kategorie:

kategorie			skupina
2009	Elévové	Děvčata	A
2009	Elévové	Chlapci	A
2010	Elévové	Děvčata	A
2010	Elévové	Chlapci	A
2007	Mladší	Žákyně	B
2007	Mladší	Žáci	B
2008	Mladší	Žákyně	B
2008	Mladší	Žáci	B
2005	Starší	Žákyně	C
2005	Starší	Žáci	C
2006	Starší	Žákyně	C
2006	Starší	Žáci	C
2011 a mladší	Nejmladší	Děvčata	D
2011 a mladší	Nejmladší	Chlapci	D



TJ KVS Štětí, z.s.

## Hodnocení:

Soutěž bude hodnocena formou čtyřboje. Výsledky se započítávají do „Zimního poháru mládeže 2018/19“.

## Disciplíny:

Veslování – trenažer Concept II  
Atletická dráha  
„Angličák“  
Hod medicinbalem

### 1. Veslování – trenažér Concept II.

#### Tratě:

A - elévové	150 m
B - žkym a žcim	300 m
C - žkys a žcis	500 m
D – nejmladší	100 m

### 2. Překážková dráha

Cíl: test kombinovaných koordinačních schopností

#### Tratě:

A – elévové	1 kolo
B – žkym a žcim	1 kolo
C – žkys a žcis	1 kolo
D – nejmladší	1 kolo

### 3. Angličák

Cíl: test koordinace a vytrvalosti

#### Provedení:

- cvik začíná ve stoje
- cvičenec jde do dřepu
- následně ruce jdou před tělo na zem do polohy kliku s dotekem těla o zem
- při návratu do vrchní polohy cviku umístit nohy pod sebe a přejít do vzpřímeného stoje
- ruce jdou nad hlavu a tlesknou

při cviku si cvičenec může lehnut, nemusí do vzporu, hrudník se musí dotknout země, do stoje nemusí s výskokem, musí se vzpřímeně postavit a tlesknout rukama nad hlavou, tlesknutí se považuje za dokončený cvik, který se počítá

- mechanické počítání počtu Angličáků ve stanoveném čase.
- Čas dle věkové kategorie:

A - elévové	30 s
B - žkym a žcim	45 s
C - žkys a žcis	60 s
D – nejmladší	20 s

### 4. Hod medicinbalem

Cíl: test koordinačních a silových schopností



TJ KVS Štětí, z.s.

Náradí: medicinbal - váha věkové kategorie:

A - elékové	1 kg
B - žkym a žcim	2 kg
C - žkys a žcis	3 kg
D – nejmladší	1 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:

- Vzorové provedení disciplín na YouTube TJ KVS Štětí - <https://www.youtube.com/watch?v=yA-yCXQs2fl> (Ukázka cviků pro Labský čtyřboj 2018 - stejné jako minulý rok)
- Časový pořad bude upřesněn po losování.
- Závodí všechny kategorie paralelně: jedna skupina = jedna disciplína. Rotace disciplín bude podle tohoto schématu:

Disciplína	Pořadí startu podle skupin			
Atletická dráha	D	C	B	A
Angličáky	A	D	C	B
Medicinbal trojhod	B	A	D	C
Veslařské trenažéry	C	B	A	D
<b>Předpokládaný start</b>	<b>9.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>12.00</b>

Předpokládaný konec poslední disciplíny je ve 13.00 hod.

**Během výpočtů výsledků čtyřboje proběhne vložený závod na veslařských trenažérech z projektu "ČESKO VESLUJE", určený pro trenéry, doprovod a zájemce z řad diváků.**

Vyhlášení čtyřboje se předpokládá ve 14.00 hodin.