



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 21.1.2023
Začátek závodu: 9.00 hod
Prezentace závodu: od 8:15 do 8.45

Přihlášky: Přihlášky do 19.1.2023 (čtvrtek) v systému SPORTIS.

Startující, kteří nejsou registrováni v ČVS, zaslat na e-mail:
kvs.steti@gmail.com

Startovné: 80,-Kč kategorie benjamínci a elévové,
150,- Kč žactvo

Sálové boty: S sebou nezapomenout obuv do haly nebo přezůvky !!!

Občerstvení: Možno zakoupit v bufetu

Kategorie:

Starší žáci	2009	Starší žačky	2009
Starší žáci	2010	Starší žačky	2010
Mladší žáci	2011	Mladší žačky	2011
Mladší žáci	2012	Mladší žačky	2012
Elékové chlapci	2013	Elékové dívky	2013
Elékové chlapci	2014	Elékové dívky	2014

Hodnocení:

Soutěž bude hodnocena formou čtyřboje.

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



TJ KVS Štětí, z.s.

Disciplíny:

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

1. Veslování – trenažer Concept 2

Tratě:

Elévvové	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 rozkročnéno, 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



TJ KVS Štětí, z.s.

Provedení:

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

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 upřesněn po prezentaci závodníků.

Předpokládaný konec poslední disciplíny je ve 13.00 hod.

Vyhlášení čtyřboje se předpokládá ve 14.00 hodin.

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