

**DUCHCOVSKÝ SKOK**

Soutěž pro sportovce vzdělávané dle § 16 odst. 9 ŠZ - žáci s mentálním postižením

**POŘADATEL:** SK Parta Litoměřicko – oddíl při DD, ZŠ a SŠ, Duchcov

**TERMÍN:** 24. září 2025

**MÍSTO:** odloučené pracoviště DD, ZŠ a SŠ, Duchcov, Hrdlovská 343, Duchcov

 (budova dětského domova za zámeckým parkem)

Za každou školu, oddíl může soutěžit max. 10 sportovců (dva soutěžící v disciplíně za školu).

**Kategorie:** starší žáci, žákyně - rok narození: 2009, 2010, 2011

 mladší žáci, žákyně - rok narození: 2012, 2013, 2014 a mladší

**Prezentace**: do 8,50 hodin, začátek soutěže v 9,00 hodin

**Systém soutěže**: - každý závodník soutěží max. ve třech disciplínách, dle přihlášení

* pořadí v jednotlivých disciplínách bude určeno dle dosažených výkonů
* tři nejlepší v každé kategorii i disciplíně získají diplom a drobnou odměnu

**Disciplíny:** - přeskoky přes švihadlo

* skok vysoký z místa
* pětiskok
* trojskok z místa – starší žáci, žákyně
* slalom skokanů – mladší žáci, žákyně

**Podmínky účasti:** Přihláška zaslaná do 18. září 2025 na e-mail adresu:

 sekretariat@ddzsduchcov.cz

**Celá soutěž bude ukončena opékáním buřtů**.

**Těšíme se na vaši účast.**

 **Mgr. Blanka Stádníková, ředitelka**

POPIS DISCIPLÍN:

**Přeskoky přes švihadlo**

Jsou stanoveny 4 způsoby skákání a jejich pořadí (dle pravidel OVOV). Každým způsobem se skáče 30 sekund, a to v pořadí stanoveném takto:

1. způsob - přeskoky snožmo s kroužením švihadla vzad (bez meziskoku i s meziskokem)

2. způsob - přeskoky snožmo s kroužením švihadla vpřed (bez meziskoku i s meziskokem)

3. způsob - přeskoky s kroužením zkřižmo vpřed (vajíčko) bez meziskoku i s meziskokem

4. způsob - přeskoky střídnonož s kroužením švihadla vpřed (bez meziskoku i s meziskokem)

Skákající mění způsob přeskoků na pokyn časoměřiče („změna“). Přeruší-li přeskoky, přemístí švihadlo do výchozí polohy a může pokračovat dál. Výchozí polohou je u 1. způsobu švihadlo před tělem, u 2., 3. a 4. způsobu švihadlo za tělem.

Přechody mezi jednotlivými způsoby mohou být učiněny plynule – bez přerušení přeskoků – nebo po zastavení a opětovném startu. U 3. způsobu – přeskoků s kroužením zkřižmo vpřed – lze skákat buď stále „ve vajíčku“ (počítá se každý přeskok ve vajíčku) nebo střídat prostý přeskok vpřed s přeskokem ve vajíčku (počítají se všechny přeskoky za předpokladu, že se pravidelně střídá prostý přeskok s přeskokem ve vajíčku). Pokud se při tomto způsobu vyskytnou dva nebo více prostých přeskoků za sebou, započítá se vždy jen jeden.

Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit a znovu začít (musí při tom skákat tím způsobem, který odpovídá probíhajícímu času).

**Skok vysoký z místa**

Pokus bude zahájen ze stoje s chodidly vedle sebe na stejné úrovni. Přeskakuje se snožmo laťka umístěná na stojanech. Každý závodník má 3 pokusy na stejné výšce, poté se laťka zvedá. Soutěžící, který laťku třikrát shodí, v soutěži nepokračuje.

Základní výška bude stanovena po dohodě.

**Pětiskok**

Závodník začíná ze stoje na jedné noze, špička nohy za startovní čárou, druhá noha v postavení za stojnou nohou, také za čárou. Závodník provede pětkrát střídavé odrazy z jedné nohy na druhou. Může si pomáhat jak střídavým švihem pažemi (běžecky), tak soupaž (obě paže švihají společně). V posledním skoku dopadá na obě nohy. Pokus měříme i v případě, kdy žák ukončí poslední odraz na jednu nohu.

Měří se vzdálenost od startovní čáry k místu dopadu bližší paty při doskoku pátého odrazu.

**Trojskok**

Pokusy začínají od odrazové čáry, všechny tři odrazy musí být snožmo, bez meziskoků a při doskocích musí být chodidla na stejné úrovni – vedle sebe, kvůli rovnováze nejlépe v šířce boků. Trojskok je nutné vykonat plynule, bez zastavování při prvním a druhém doskoku.

Každý soutěžící má 3 pokusy.

** Slalom skokanů**

Překonání slalomové dráhy na čas pomocí „žabích“ skoků.

Jeden skok - výskok ze dřepu s dlaněmi vedle chodidel zpět do dřepu.

Dráha cca 20 m dlouhá s kužely, měříme čas překonání vzdálenosti.

Harmonogram

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9:00 | ZAHÁJENÍ |  |  |  |  |  |
| 9:15 | Pětiskokst. žákyně | Trojskokst. žáci | Švihadloml. žákyně | Výškast. žákyně | Slalomml. žáci |  |
| 9:45 | Pětiskokml. žáci | Trojskokst. žákyně | Švihadlost. žáci | Výškast. žáci |  |  |
| 10:15 |  |  |  |  | Slalomml. žákyně |  |
| 10:45 | Pětiskokml. žákyně |  | Švihadlost. žákyně | Výškaml. žáci |  |  |
| 11:15 | Pětiskokst. žáci |  | Švihadloml. žáci | Výškaml. žákyně |  |  |
| 11:45 | Opékání buřtů |  |  |  |  |  |
| 12:30 | VYHODNOCENÍ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

