



# 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:** 21. září 2023  
**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: 2007, 2008, 2009  
mladší žáci, žákyně - rok narození: 2010, 2011, 2012 a mladší

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

**System 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 14. září 2023 na e-mail adresu:  
[sekretariat@ddzsduchcov.cz](mailto: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 zkřížmo 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“). Přerušil-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 přerušování přeskoků – nebo po zastavení a opětovném startu. U 3. způsobu – přeskoků s kroužením zkřížmo 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 čarou, druhá noha v postavení za stojnou nohou, také za čarou. 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.



### Trojsek

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. Trojsek 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	Pětiskok st. žákyně	Trojškok st. žáci	Švihadlo ml. žákyně	Výška ml. žáci		
9:45	Pětiskok ml. žáci	Trojškok st. žákyně	Švihadlo st. žáci	Výška ml. žákyně		
10:15					Slalom ml. žáci	
10:45	Pětiskok ml. žákyně	Trojškok ml. žáci	Švihadlo st. žákyně	Výška st. žáci		
11:15	Pětiskok st. žáci	Trojškok ml. žákyně	Švihadlo ml. žáci	Výška st. žákyně		
11:45					Slalom ml. žákyně	
12:30	VYHODNOCENÍ					

