



# PRAVIDLA

## Memoriál Bedřicha Stoličky 2024



Celý závod je rozdělen na tři okruhy - okruh atletických, silových a mrštnostních disciplín. Každý závodník se musí přihlásit na dva okruhy, z nichž jeden musí být atletika. Atletika je hodnocena jako 70% závodu, silový a mrštnostní okruh jsou hodnoceny jako 30% závodu.

**Kategorie:** Soutěží se ve 12 kategoriích podle věku a pohlaví (viz následující tabulka). Počítání do Zelené ligy bude standardně podle pásem v jednotlivých kategoriích.

Kategorie	Ročníky
H/D 8	2016 a mladší
H/D 10	2014 a 2015
H/D 12	2012 a 2013
H/D 14	2010 a 2011
H/D 16	2008 a 2009
H/D 18	2006 a 2007

### OKRUH ATLETICKÝCH DISCIPLÍN - POVINNÝ

#### 1. Běh - sprint

- Kategorie H/D 8, 10, 12 - běh na 60 m
- Kategorie H/D 14, 16, 18 - běh na 80 m
- Pokusy: závodník běží dvakrát, započítává se lepší čas
- Startovní pozice: libovolná (z nízkého startu, ze stojí za startovní čarou)
- Startovní povely: (na místa), připravte se – pozor – výstřel/start/tlesknutí
- Poznámka: každý závodník může zavinit jeden chybný (předčasný) start; po dalším zaviněném chybném startu je závodník vyloučen; vyloučení se vztahuje pouze k aktuálnímu rozběhu – pokusu závodníka
- Měření: provádí se stopkami
- Jednotky pro záznam výkonu: sekundy a setiny, např. 8,74 s

## **2. Skok do délky**

- Kategorie H/D 8, 10, 12 - skok z místa, bez rozběhu, snožmo
- Kategorie H/D 14, 16, 18 - skok z rozběhu, odrazem jednonož
- Pokusy: závodník skáče třikrát, započítává se nejdelší pokus
- Poznámka: kategorie H/D 14, 16, 18 – odraz z pevného odraziště s doskokem do pískového doskočiště, pokud možno upraveného do stejně roviny jako je odraziště
- Poznámka: přešlap na odrazišti se počítá jako neplatný pokus
- Měření: provádí se pásmem od poslední stopy zanechané v doskočišti k pevnému místu odrazu
- Jednotky pro záznam výkonu: metry a centimetry, např. 4,88 m

## **3. Hod/vrh**

- Kategorie H/D 8, 10, 12 - hod kriketovým míčkem (volný styl - z místa či s rozběhem)
- Kategorie H/D 14, 16, 18 - vrh či hod koulí jednou rukou (volný styl)
- Pokusy: závodník hází/vrhá dvakrát, započítává se delší pokus
- Náčiní:
  - kategorie D 14 – koule o hmotnosti 2 kg
  - kategorie D 16, 18 – koule o hmotnosti 3 kg
  - kategorie H 14 – koule o hmotnosti 3 kg
  - kategorie H 16, 18 – koule o hmotnosti 4 kg
- Poznámka: kategorie H/D 14, 16, 18 – koulí se nesmí házet za sebe
- Měření: provádí se pásmem od hrany odhodiště po střed stopy zanechané v dohodišti
- Jednotky pro záznam výkonu: metry a centimetry, např. 14,51 m

## **4. Šplh na tyče**

- Všechny kategorie šplhají do celé výšky tyče (ke značce)
- Pokusy: závodník šplhá dvakrát, započítává se lepší čas
- Startovní pozice: libovolná, závodník se nesmí dotýkat šplhací tyče
- Startovní povely: (na místa), připravte se – pozor – ted' / start / tlesknutí
- Poznámka: každý závodník může zavinit jeden chybný (předčasný) start; po dalším zaviněném chybném startu je závodník vyloučen; vyloučení se vztahuje pouze k aktuálnímu pokusu závodníka
- Měření: provádí se stopkami
- Jednotky pro záznam výkonu: sekundy a setiny, např. 5,47 s

## **5. Střelba z foukačky na terč**

- Jednotlivé kategorie střílí z rozdílných vzdáleností na terče o 10 soustředných kruzích
  - kategorie H/D 8 – vzdálenost 3 m
  - kategorie H/D 10 – vzdálenost 3,5 m
  - kategorie H/D 12 – vzdálenost 4 m
  - kategorie H/D 14 – vzdálenost 4,5 m
  - kategorie H/D 16 – vzdálenost 5 m
  - kategorie H/D 18 – vzdálenost 5,5 m

- Pokusy: závodník má jeden 1 pokus (10 střel bezprostředně po sobě)
- Náčiní: foukačky o délce 1 m
- Terče: polystyrenová deska s 10 soustřednými kruhy, středový kruh o velikosti 3 cm, poloměr každého dalšího se zvědá vždy o 1,5 cm (celkový průměr terče 30 cm); kruhy od středu střídají barvy (černou a bílou); nejvyšší bodovou hodnotu bude mít středový kruh (10), nejnižší pak nejvzdálenější kruh od středu (1)
- Poznámka: zásah rozhraní mezi kruhy se počítá jako zásah vnitřního kruhu s vyšší bodovou hodnotou
- Měření: provádí se součtem bodů všech 10 střel
- Jednotky pro záznam výkonu: body, např. 39 b.

## **OKRUH SILOVÝCH DISCIPLÍN**

### **1. Sedy lehy**

- Zadání: během časového limitu provést co nejvíce cviků  
Cviky se provádějí na žíněnce.  
Výchozí pozice je leh na zádech s nohami pokrčenýma v kolenou, s fixovanými kotníky a s rukama v týlu, se záloktími (lokty) směrujícími vpřed. Pomáhající osoba (rozhodčí) přidržuje nohy cvičícího za kotníky tak, aby měl stálý kontakt chodidel s podložkou (nebo nohy pod žebřinami v tělocvičně).  
Na povel startéra začíná cvičící provádět opakované sedy, a to do nejvyšší polohy, kdy se dotkne lokty kolen, při návratu do polohy lehu se musí prsty za hlavou dotknout podložky. Rozhodčí počítá správné úplné cviky nahlas.
- Pokusy: závodník má jeden pokus, limit 1 min.
- Jednotky pro záznam výkonu: počet úplných cviků, např. 67

### **2. Zdvih medicimbalu**

- Zadání: během časového limitu provést co nejvíce zdvihů nad hlavu  
Výchozí pozice je stoj na podložce. Medicimbal leží před závodníkem taktéž na podložce.  
Na povel startéra začíná cvičící opakované zdvihy. Započitatelný zdvih z podložky nad hlavu je pouze do stoje s napnutýma rukama a následné „položení“ náčiní zpět na podložku. Rozhodčí počítá správné úplné cviky nahlas.
- Pokusy: závodník má jeden pokus, limit 1 min.
- Náčiní: medicimbaly různých hmotností odstupňované dle kategorie a pohlaví
  - kategorie H8 – 1 kg, D8 – 1 kg
  - kategorie H10 – 2 kg, D10 – 1 kg
  - kategorie H12 – 2 kg, D12 – 2 kg
  - kategorie H14 – 3 kg, D14 – 3 kg
  - kategorie H16 – 4 kg, D16 – 3 kg
  - kategorie H18 – 5 kg, D18 – 4 kg
- Jednotky pro záznam výkonu: počet úplných cviků, např. 25

### **3. Výskok na bednu**

- Zadání: během časového limitu provést co nejvíce výskoků snožmo na (Švédskou) bednu  
Výchozí pozice je stoj před širší stranou bedny na podložce.  
Na povel startéra začíná cvičící provádět výskoky. Započitatelný výskok je pouze takový, kdy se obě nohy dotknou horní plochy bedny. Mezi výskoky je nutné se oběma nohami současně dotknout podložky. Rozhodčí počítá správné úplné cviky nahlas.
- Pokusy: závodník má jeden pokus, limit 1 min.
- Náčiní: bedny různých výšek (počet pater) odstupňované dle kategorie; jedno patro – cca 15 cm
  - H/D 8 – 1 patro
  - H/D 10, 12 – 2 patra
  - H/D 14, 16 – 3 patra
  - H/D 18 – 4 patra
- Poznámka: cvičící se může bedny dotýkat rukama
- Jednotky pro záznam výkonu: počet úplných cviků, např. 43

## **OKRUH MRŠTNOSTNÍCH DISCIPLÍN**

### **1. Švihadlo**

- Zadání: během časového limitu provést co nejvíce přeskoků přes švihadlo  
Na povel startéra začíná cvičící provádět přeskoky. Rozhodčí počítá správné úplné cviky nahlas.
- Pokusy: závodník má jeden pokus, limit 1 min.
- Náčiní: švihadla – vlastní dle potřeby (případně na místě k vypůjčení)
- Poznámka: skáče se snožmo a bez dvojšvihů
- Jednotky pro záznam výkonu: počet úplných cviků, např. 98

### **2. Leh-stoj**

- Zadání: během časového limitu provést co nejvíce cviků  
Cviky se provádějí na žíněnce.  
Výchozí pozice je stoj, ze které si závodník lehne na břicho a opět vstane do výchozí pozice, kde tleskne rukama nad hlavou (výskok povolen).  
Na povel startéra začíná cvičící provádět opakované cviky. V poloze v leže na bříše musí zvednout obě ruce současně nad podložku. Rozhodčí počítá správné úplné cviky nahlas.
- Pokusy: závodník má jeden pokus, limit 1 min.
- Jednotky pro záznam výkonu: počet úplných cviků, např. 67

### **3. Přeskok přes lavičku**

- Zadání: během časového limitu provést co nejvíce přeskoků přes lavičku, ruce musí být neustále v kontaktu s lavičkou  
Výchozí pozice je ve stoje vedle lavičky.

Na povel startéra začíná cvičící provádět opakované přeskoky. Do hodnocení je započítán přeskok z jedné strany na druhou, kdy se zároveň oběma nohami musí dotknout podložky na jedné straně (pro úplnost cviku není potřeba návratu na stejnou stranu lavičky). Rozhodčí počítá správné úplné cviky nahlas.

- Pokusy: závodník má jeden pokus, limit 1 min.
- Poznámka: skáče se snožmo, závodník se po celou dobu pokusu drží lavičky, dotek lavičky nohami povolen
- Jednotky pro záznam výkonu: počet úplných cviků, např. 76

### **ŠTAFETA – nesoutěžní**

- Štafeta oddílů ve třech různých kategoriích - běh na 4 x 200 m
- Za oddíl může startovat v každé kategorii pouze jedna štafeta
- Kategorie M – součet věků závodníků max. 35 let
- Kategorie S – součet věků závodníků max. 50 let
- Kategorie O – součet věků závodníků není omezen
- Startovní pozice: libovolná (z nízkého startu, ze stojí za startovní čarou)
- Startovní povely: (na místa), připravte se – pozor – výstřel/start/tlesknutí
- Náčiní: štafetový kolík, který si běžci předávají ve vymezeném území
- Měření: provádí se stopkami
- Jednotky pro záznam výkonu: sekundy a setiny, např. 54,32 s