



Plzeňská krajská asociace Sport pro všechny
Regionální centrum Plzeň
Úslavská 75, Plzeň 326 00, tel: 734 488 440
e-mail: plzensky@caspv.cz www.caspv.cz

V Plzni 25. 2. 2025

ROZPIS

Soutěže RC Plzeň-město – Zdatnost v tělocvičně

A. Všeobecná ustanovení:

1. Pořadatel: RC Plzeň-město

2. Datum konání: sobota 29. 3. 2025

3. Místo konání: TJ Slavoj Plzeň, Třebízského ul. - hala

4. Činovníci:

ředitel soutěže	Petr Dušek,
hlavní rozhodčí	Tomáš Batěk
prezence a počtář	Sovová Jana, Pečenka Libor
zdravotník	Alena Tolarová
organ. pracovník	Petr Dušek
časoměřiči	Dušek, Liška (vlastní stopky)
zapisovatelky	Šormová, Sovová J.
rozhodčí na dráze	Lišková, Jedlík J., Lukeš Vladimír, Lukeš Jakub, Blažková, Zoubková, Ziebová, Baťková, Suchý, Sovová N., Tolarová

5. Účast: Soutěž je určena pro mladší a starší žáky a žákyně. Počet závodníků z odborů registrovaných v ČASPV není omezen. Je možný start i nečlenům ČASPV za poplatek 200 Kč za závodníka, který bude uhrazen v den konání soutěže v hotovosti proti dokladu.

6. Kategorie:

Kategorie	Počet let v roce 2025	Ročník narození
Kategorie 0	7 a mladší	2018 a mladší
Mladší žactvo I	8-9	2016-2017
Mladší žactvo II	10-11	2014-2015
Starší žactvo III	12-13	2012-2013
Starší žactvo IV	14-15	2010-2011
Dorost V	16-17	2008-2009

7. Přihlášky:

Do úterý **25. 3. 2025** zaslat přihlašovací soupisku na následující adresy:
cvicenislavoj@email.cz, libor.pecenka@gmail.com, duSpe55@email.cz

B. Technická ustanovení:

- 1. Pravidla:** Překážková dráha je soutěží jednotlivců.
Dráha pro starší a mladší žactvo se liší obtížností.
Pro žáky a žákyně jedné kategorie je dráha stejná.
- 2. Předpis:** Soutěž je dvoukolová. **Výsledný čas je lepší čas ze dvou soutěžních kol.**

Disciplíny:

- **mladší žactvo – angličáky 3x** (stoj, vzpor dřepmo, skokem vzad vzpor ležmo, leh na prsa, vzpor ležmo, skokem vpřed vzpor dřepmo, stoj). Podmínky provedení: projít uvedené polohy. Za každý špatně provedený + 5 vteřin k času.
- **starší žactvo – angličáky 5x** (stoj, vzpor dřepmo, skokem vzad vzpor ležmo, leh na prsa, vzpor ležmo, skokem vpřed vzpor dřepmo, stoj). Podmínky provedení: projít uvedené polohy. Za každý špatně provedený + 5 vteřin k času.
- **mladší žactvo** – přeběh nízké kladinky s břemenem - jeden medicinbal. Pád + 5 vteřin k času.
- **starší žactvo** – přeběh nízké kladinky s břemenem – dva medicinbaly. Pád + 5 vteřin k času.
- **mladší žactvo** – slalom mezi kuželi s tyčí, kterou vedeme Ringo kroužek. Vynechání nebo poražení kužele + 5 vteřin k času.
- **starší žactvo** – slalom mezi kuželi s florbalovou hokejkou, kterou vedeme míček. Vynechání nebo poražení kužele + 5 vteřin k času.
- **mladší žactvo** – střelba ringo kroužku do brány pomocí tyče. Nestrefení se + 5 vteřin k času.
- **starší žactvo** – střelba míčkem na bránu pomocí florbalové hokejky. Nestrefení se + 5 vteřin k času.
- **všichni** – ve vzporu ležmo lezení vpřed – vzdálenost 4–6 m, špičky natažených nohou na vozíku. Pád + 5 vteřin k času.
- **všichni** – kotoul vpřed přes překážku (např. vario cross). Dotek překážky + 5 vteřin času.
- **všichni** – skoky snožmo přes překážky 15 – 30 cm vysoké. Dotek překážky + 5 vteřin k času.
- **všichni** – překonání překážky (bedna na délku, výskok do kleku nebo do dřepu, stoj a seskok.
Není možné přeskočit bednu. Nepřekonání + 5 vteřin k času.

- 3. Podm. účasti:** **Přihlášení do úterý 25. 3. 2025** a předložení soupisek při prezenci.
Za každého závodníka z odborů ASPV přihlášeného po termínu, tj. po 25. 3. 2025 bude účtován poplatek 200 Kč.
Doporučuje se zdravotní prohlídka ne starší jednoho roku.
- 4. Vybavení:** Oděv a obuv do tělocvičny.
- 5. Rozhodčí:** Rozhodčí zajistí RC Plzeň město.
- 6. Odměny:** V soutěži jednotlivců v každé kategorii obdrží závodníci na 1. až 3. místě medaili a diplom.

- 7. Časový harmonogram:**
- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 9:00 hod. – 9:15 hod. | prezence, odevzdání soupisek |
| 9:00 hod. | sraz organizátorů |
| 9:30hod. | nástup a zahájení soutěže |
| 11:30 hod. | vyhlášení výsledků |

C. Závěrečná ustanovení

1. Střídání kategorií se provádí na pokyn organ. pracovníka.
2. Vedoucí družstev zodpovídají za kázeň a dodržování pokynů vydaných pořadatelem.
3. Za odložené věci se neručí, neberte s sebou cennosti.
4. Všechna ustanovení tohoto rozpisu budou přesně dodržována a je proto nutné, aby se s nimi seznámili všichni závodníci, vedoucí družstev, rozhodčí a činovníci.
5. Výsledky závodu budou dodatečně zaslány na jednotlivé zúčastněné odbory.

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Mladší žáci 0.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Mladší žáci I.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Mladší žáci II...

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Starší žáci III...

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Starší žáci IV...

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Dorostenci V...

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Mladší žákyně 0.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Mladší žákyně I.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Mladší žákyně II.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Starší žákyně III.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Starší žákyně IV.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

SOUPISKA – překážková dráha v tělocvičně

TJ, SK.....Kategorie:.....Dorostenky V.....

	Jméno a příjmení	Rok nar.	Čas 1.kolo	Trestné vteřiny	Čas 2.kolo	Trestné vteřiny
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						