

ODZNAK VŠESTRANNOSTI OLYMPIJSKÝCH VÍTEZŮ

PRAVIDLA DISCIPLÍN OKRESNÍ KOLA 2014

OVOV SR



**Sprint na 60 m
(jeden pokus)**



Popis

Z nízkého startu, podle pravidel atletiky platných od 1.1.2010, startování jako ve vícebojích, tj. po prvním chybném startu musí být varováni všichni závodníci v daném běhu. Kdo zaviní další chybný start ve stejném běhu bude vyloučen, tj. za běh na 60 m nezíská žádný bod. V dalších disciplínách OVOV však může pokračovat.

Doporučení startérům: zorganizujte startování tak, aby k diskvalifikacím pokud možno nedocházelo.

Startovní povely: připravte se – pozor – výstřel

Měření (jednotky pro záznam výkonu – sekundy a setiny, např. 8,74)

Časy se budou měřit buď cílovou kamerou. Zapisovat a bodovat se budou naměřené časy bez dalších úprav. Výkony měřené elektronicky (cílovou kamerou) budou bonifikovány 50 body.



Hod 2kg medicinbalem obouřuč přes hlavu vzad (3 pokusy)



Všechny kategorie budou házet 2kg medicinbalem.

Popis

Výchozí poloha - stoj zády do směru hodu, paty chodidel před odhodovou čarou, míč v natažených pažích nad hlavou. Následuje jeden nářrah a odhod přes hlavu vzad. Házející může vypadnout, či vyskočit směrem vzad (ve směru hodu).

Jednotlivé hody lze vykonat buď jeden za druhým nebo podle pořadí uvedeného v zápisu.

Měření

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 12,20 m)

Pásmem, které bude při soutěži nataženo v sektoru, s přesností na 0,1 m.



Skákání přes švihadlo po dobu 2 minut (jeden pokus)



Popis

Jsou stanoveny 4 způsoby skákání a jejich pořadí. Každým způsobem se bude skákat 30 s, 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 střídát 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.

Cvičení může dělat více soutěžících současně.

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

Činnost rozhodčích

Startér velí: Připravte se – Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s (30, 60, 90) a současně s tím hlásí „změna“, při 120 s hlásí „Stop“.

Počítači přeskoků – registrují počet úplných přeskoků švihadla každým ze 4 výše uvedených způsobů a na závěr zapíší celkový součet.

K registraci počtu přeskoků je možno použít ruční mechanické počítadlo (tzv. clicker / klikr), na kterém se každých 10 nebo 20 přeskoků namáčkne stiskem knoflíku. Popřípadě tužku a papír na tuhé podložce (čárkovací metodou, 10 nebo 20 přeskoků = 1 čárka). Švihadla s mechanickým ani digitálním počítadlem nejsou vhodná kvůli změně směru pohybu švihadla během cvičení.

Měření

(jednotky pro záznam výkonu – počet úplných přeskoků, např. 168)

Při vyšší frekvenci přeskoků (při způsobu střídonož) lze počítat jen jednu nohu a výsledek poté násobit dvěma.

U nejmladších dětí, úplných začátečníků, eventuálně u seniorů lze tolerovat, tj. započítat do počtu, místo přeskoků švihadla překročení švihadla, pokud budou zachovány predepsané 4 způsoby kroužení.



Trojskok snožmo z místa (3 pokusy)



Popis

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.

Měření

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 7,22 m)

Pásmem, které bude při soutěži nataženo v sektoru. Měří se místo posledního dotyku po třetím doskoku s přesností na 0,01 m.



Kliky po dobu 2 minut (jeden pokus)



Všechny dívky, ženy, chlapci do 11 let a muži nad 60 let budou dělat jednodušší kliky – oporem o kolena (tzv. ženské kliky), chlapci a muži ve věku 12 až 60 let budou dělat kliky oporem o chodidla. Výchozí poloha je pro všechny kategorie vzpor ležmo. Během cvičení budou mít místa opory (kolena, resp. chodidla) na stejném místě jako při startu (nesmí je přisunout směrem k opřeným rukám).

Popis

Cvičení je žádoucí dělat na čisté podlaze nebo na trávniku. Poloha rukou – v širší ramen plus maximálně 1 šířka dlaně, prsty rukou směřují vpřed nebo dovnitř pod úhlem cca 45 stupňů. Cvičicímu musí být vidět oba dva nezakryté lokty.

Uznatelný (kompletní) klik:

- Úhel v kyčelních kloubech je v průběhu kliku přímý (180 stupňů),
- Trup je držen toporně, zpevněně, osa hlavy v průběhu cvičení v prodloužení trupu.
- Rozsah vertikálního pohybu (kritérium pro rozhodčího): z horní krajní polohy - úplného natažení paží v loktech - do spodní polohy, kdy má cvičící v loktech pravý (nebo menší) úhel.
- Hrudník se ve spodní nejnižší poloze dotkne vhodného předmětu (například molitanové kostky nebo podhuštěného míčku položeného v kroužku na ringo, popřípadě obdobné pomůcky) o tloušťce do 10 cm - pro informaci cvičicímu.
- Poloha ramen – musí být stále nad oporou (ve vzporu svírají paže s podložkou pravý úhel).

Doporučení pro rozhodování ženských kliků: pomocný rozhodčí nebo necvičící člen družstva drží krátkou gymnastickou tyč (popř. lyžařskou hůl, či podobnou pomůcku) v jednom podpaždí cvičícího kolmo k podložce tak, aby cvičicímu pomohl držet ramena nad oporou.

Cvičení může dělat více soutěžících současně.

Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit, zaujmout jakoukoliv polohu a znovu začít z předepsané výchozí polohy.

Měření

(jednotky pro záznam výkonu – počet, např. 46)

Startér velí: Připravte se – Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

Rozhodčí (jeden na jednoho soutěžícího) počítají počet kompletních kliků.



Poslední disciplína a) Běh na 1000 m (jeden pokus)



Tato disciplína je alternativou k plavání po dobu 2 minut, nebo k driblingu basketbalovým míčem, tj. kdo je přihlášen k driblingu, nebo k plavání, neběží.

Popis

Na atletické dráze, z polovysokého startu. Počet startujících v jednom běhu musí být přiměřený konkrétním podmínkám (šířce dráhy, způsobu měření času). Při dokončování jednotlivých kol je vhodné hlásit startujícím, kolik kol jim zbývá do cíle. Poslední kolo bude ohlašováno zvoncem.

Startovní povely – Připravte se – výstřel (nebo klapnutí startovací klapačkou)

Měření

(jednotky pro záznam výkonu – minuty a sekundy, např. 3:55)

Časy v minutách a sekundách se budou měřit buď ručně (časy z analogových i digitálních stopek se budou zaokrouhlovat vždy na nejbližší vyšší sekundu) nebo plnoautomaticky (také v tomto případě zapisovat jen minuty a celé sekundy, přičemž zaokrouhlování bude podle atletických pravidel – vždy na nejbližší vyšší celou sekundu).





b) Dribling s basketbalovým míčem kolem dvou met po dobu 2 minut (jeden pokus)



Tato disciplína je alternativou k běhu na 1000 m a k plavání po dobu 2 minut, tj. kdo je přihlášen k běhu na 1000 m, nebo k plavání, nedribluje.

Popis

Na rovném pevném povrchu (například na volejbalovém kurtu) umístit 2 mety, vzdálené od sebe 10 m. Na povel vybíhá driblující od jedné mety směrem ke druhé a obíhá ji z jedné strany, při návratu obíhá druhou metu z druhé strany (trasa driblingu je tedy ve tvaru osmičky). Při obíhání met dribluje vždy vnější rukou, tj. kolem jedné mety pravou, kolem druhé mety levou rukou. Míč se při obíhání každé mety musí alespoň jednou dotknout země za úrovní mety.

Soutěžící může použít pouze boty bez hřebů nebo být bos (tedy nikoli atletické tretry). Jde o disciplínu z oblasti sportovních her.

Cvičení může dělat více soutěžících současně, každý na svém sektoru.

Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit a znovu začít (z místa, kde cvičení přerušil).

Měření

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 152)

Trasa mezi dvěma metami bude označena čarami po 2 metrech pro snazší zaznamenání celkového výkonu. Čas běží dál i v případě chyb v driblingu (při odskoku míče mimo nejvýhodnější trasu, při přerušení driblingu a pod.)

Startér velí: Připravte se – Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

c) Plavání po dobu 2 minut (jeden pokus)



Tato disciplína je alternativou k běhu na 1000 m a k driblování basketbalovým míčem, tj. kdo je přihlášen k běhu na 1000 m, nebo na dribling, neplave.

Popis

V 25metrovém bazénu, s instalovanými drahami. Start z bloku, z okraje bazénu (prsty přední nohy nebo obou nohou přes okraj!!!) nebo z vody – podle výběru plavajícího, plavecký způsob libovolný, během plavání lze způsoby jakkoliv střídat.

Povely rozhodčích:

Pro odstartování

- Na bloky - Na místa – signál klaksonem nebo píšťalkou

Pro konec plavání

- dlouhý signál klaksonem nebo píšťalkou (popřípadě dvojitý signál)

V jedné dráze mohou plavat maximálně dva soutěžící, kteří by měli být snadno rozlišitelní, například čepičkou.

Plavající mohou v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit plavání a znovu začít. Nesmí při tom ale bránit v plavání ostatním. Vystoupí-li z vody před uplynutím 2minutového limitu, započítá se mu počet metrů do té doby uplavaných.

Měření

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 85)

Podél obou okrajů bazénu umístit značky nebo pásmo. Po signálu „konec“ (klaksonem nebo píšťalkou) se plavající neprodleně zastaví, zůstanou čelem do směru, kterým právě plavali a počkají, až jejich rozhodčí zaregistruje počet uplavaných metrů.

Jak připravovat žáky na jednotlivé disciplíny

Základní strategie přípravy na OVOV

- a) zdokonalování nejsilnějších, popřípadě nejlépe bodovaných disciplín
- b) odstraňování slabín
- c) rovnoměrná příprava ke všem disciplínám
- d) příprava podle aktuální sezóny

Strategie přípravy lze samozřejmě průběžně upravovat, ze zkušenosti olympijských vítězů však vychází doporučení držet se po určitou dobu jedné z výše uvedených variant, aby se mohly projevit výsledky a teprve potom způsob přípravy upravit.

V úvahu je dobré brát fakt, že v některých disciplínách přichází zlepšování už jen s přibývajícím biologickým věkem žáků (například u silových disciplín), výsledek v jiných disciplínách je více závislý na úrovni dovedností a trénovanosti (švihadlo, dribling s míčem, skok do dálky z rozběhu, plavání).

Příprava k plnění podmínek OVOV by měla probíhat podle základních zásad motorického učení a jednoduchého sportovního tréninku, zejména postupnosti a přiměřenosti a má-li vést k očekávaným výsledkům, měla by být pravidelně (minimálně 1× týdně, optimálně 3× týdně) opakována. Prvky jednoduchého sportovního tréninku lze zařazovat do hodin tělesné výchovy.

