

„SPORT
NÁS
BAVÍ“

JAK NA JEDNOTLIVÉ DISCIPLÍNY

OLYMPIJSKÝ ODZNAK - OVOV

NÁVOD PRO UČITELE, PRO KTERÉ JE SPORT ZÁBAVA



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, je vyloučen, tj. za běh na 60 m nezíská žádný bod. V dalších disciplínách OVOV však může pokračovat.

DOPORUČENÍ STARTERŮM

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 měří buď ručně, nebo cílovou kamerou. Zapisují a bodují se naměřené časy bez dalších úprav. Výkony měřené elektronicky (cílovou kamerou) jsou bonifikovány 50 body.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“

/02/ SKOK DO DÁLKY Z ROZBĚHU (TŘI POKUSY V JEDNOM DNI)

POPIS

Z libovolně dlouhého rozběhu, odrazem jednož z pevného odraziště s doskokem do písku, pokud možno upraveného do stejné roviny jako je odraziště. Pro všechny věkové ženské i mužské kategorie je odraziště široké 80 cm, mezi čarami 40 a 120 cm od hrany doskočiště.

MĚŘENÍ (JEDNOTKY PRO ZÁZNAM VÝKONU – METRY, NAPŘ. 4,88)

Pásmem od poslední stopy zanechané v doskočišti k místu odrazu (nula pásma je u doskoku, výkon se čte na odrazišti v bodě, kde měl skákající špičku odrazové nohy). Rozhodčí u odrazu si může místo odrazu označovat vhodnou pomůckou, například přiměřeně dlouhou laťkou, lyžařskou hůlkou a pod. Regulární odraz je ten, při kterém je odrazová noha v pásmu 80 cm nebo se dotkne jedné čar, vymezejících odraziště.

/03/ HOD 2KG MEDICINBALEM OBOURUČ PŘES HLAVU VZAD (TŘI POKUSY V JEDNOM DNI)

POPIS

Všechny kategorie budou házet 2kg medicinbalem.

Výchozí poloha - stoj zády do směru hodu, paty chodidel před odhodovou čarou, míč v natažených pažích nad hlavou. Následuje jeden nápřah 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 je při soutěži nataženo v sektoru, s přesností na 0,1 m.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“



POPIS

Ke shybům na šikmé lavičce jsou při soutěžích použity, podobně jako na krajských kolech a RF, speciální klouzací desky 2,5 m dlouhé, zavěšené na stojanu o výši 101 cm (úhel mezi podlahou a horní deskou lavičky je cca 25°).

Shyby lze dělat také na klasických švédských lavičkách (3,6 m), zavěšených na 10. příčce žebřin (145 cm nad zemí).

Soutěžící se položí na desku obličejem dolů. Rukama se drží nadhmatem nebo podhmatem v šíři ramen tyče, která je upnuta do stojanu (při použití žebřin se drží té příčky, na které je zavěšena lavička).

Na povel startéra začne opakované shyby z visu do polohy, kdy má bradu nad páskou, umístěnou na klouzací desce (při použití žebřin do polohy, kdy se dotýká hlavou měkkého předmětu zaklesnutého mezi příčkami na konci zavěšené lavičky molitanového nebo jiného vhodného míče, popřípadě přiměřeně velkého kusu molitanu).

Na jednom sektoru může cvičení provádět více soutěžících současně.

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

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

MĚŘENÍ (JEDNOTKY PRO ZÁZNAM VÝKONU - POČET SHYBŮ)

Startér velí: Připravte se – Start.

Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

Pásmem od poslední stopy zanechané v doskočišti k místu odrazu (nula pásma je u doskoku, výkon se čte na odrazišti v bodě, kde měl skákající špičku odrazové nohy). Rozhodčí u odrazu si může místo odrazu označovat vhodnou pomůckou, například přiměřeně dlouhou latkou, lyžařskou hůlkou a pod. Regulérní odraz je ten, při kterém je odrazová noha v pásmu 80 cm nebo se dotkne jedné čar, vymežujících odraziště.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“



POPIS

Jsou stanoveny 4 způsoby skákání a jejich pořadí. Každým způsobem se skáče 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 přerušení 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.

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 (JEDNOTKY PRO ZÁZNAM VÝKONU - POČET SHYBŮ)

Startér velí: Připravte se – Start.

Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

Počítači přeskoků – registrují počet úplných přeskoků švihadla každým ze 4 výše uvedených způsobů a na závěr zapíše celkový součet. Počítají se přeskoky švihadla, eventuální dvojšvih se započítá jako jeden přeskok.

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 mechanických ani digitálním počítadlem nejsou vhodná kvůli změně směru pohybu švihadla během cvičení.

MĚŘENÍ (JEDNOTKY PRO ZÁZNAM VÝKONU – POČET ÚPLNÝCH PŘESKOKŮ, NAPŘ. 168)

Startér velí: Připravte se – Start.

Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

Při vyšší frekvenci přeskoků (při způsobu střídnonož) 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 předepsané 4 způsoby kroužení.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“

/06/ SKOK DO DÁLKY Z ROZBĚHU (TŘI POKUSY V JEDNOM DNI)

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.

/07/ KLIKY PO DOBU 2 MINUT (JEDEN POKUS V JEDNOM DNI)

POPIS

Všechny dívky, ženy, chlapci do 11 let a muži nad 60 let dělají jednodušší kliky – oporem o kolena (tzv. ženské kliky), chlapci a muži ve věku 12 až 60 let dělají kliky oporem o chodidla. Výchozí poloha je pro všechny kategorie vzpor ležmo. Během cvičení mají soutěžící místa opory (kolena, resp. chodidla) na stejném místě jako při startu (nesmí je přisunout směrem k opřeným rukám). Cvičení je žádoucí dělat na čisté podlaze nebo na trávniku. Poloha rukou – v šíři ramen plus maximálně 1 šířka dlaně, prsty rukou směřují vpřed nebo dovnitř pod úhlem cca 45 stupňů. Cvičícímu 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 cvičícímu.
- Poloha ramen – musí být stále nad oporou (ve vzporu svírají paže s podložkou pravý úhel).

Nové 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 cvičícímu 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.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“



POPIS

Výchozí polohou je leh na zádech s nohama pokrčenýma v kolenou do pravého úhlu, s fixovanými kotníky a s rukama v týl (pro spolehlivější udržení polohy rukou drží cvičící v týlu ringo-kroužek), se záloktími (lokty) směřujícími vpřed. Pomáhající osoba přidržuje nohy cvičícího za kotníky (nikoli za bérce!) tak, aby měl stálý kontakt chodidel s podložkou. Na povel startéra začíná cvičící opakované sedy, a to do nejvyšší polohy, kdy se dotkne lokty kolen nebo jedním loktem opačného kolena (levým loktem pravého kolena a obráceně). Nejnižší poloha je opět v lehu na zádech, obě lopatky se musí dotknout podložky (bedra se musí stále dotýkat podložky).

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. 69)

Startér velí: Připravte se – Start.

Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

Rozhodčí (jeden na jednoho soutěžícího) počítají počet kompletních leh-sedů.



POPIS

Hod míčkem v OVOV je chápán jako kombinace hodu na dálku a na cíl. Hází se z místa nebo z libovolně dlouhého rozběhu do pásma širokého 15 m po celé jeho délce. Jednotlivé hody lze vykonat buď jeden za druhým, nebo podle pořadí uvedeného v zápisu.

MĚŘENÍ (JEDNOTKY PRO ZÁZNAM VÝKONU – METRY, NAPŘ. 34,50)

Pásmem od místa dopadu míčku kolmo k odhodové čáře, s přesností na 0,5 m. Nebo odhadem s využitím dopadových pásem, vyznačených přímkami po 2 – 5 metrech vhodným způsobem na dopadové ploše.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“



POPIS

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.

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 naměřené ručně, nebo cílovou kamerou se zapisují v minutách a celých sekundách (3:55,68 zapište a obodujte jako 3:55).



POPIS

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.

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 může být 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“.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“



POPIS

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.

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.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“

- A** zdokonalování nejsilnějších, popřípadě nejlépe bodovaných disciplín
- B** odstraňování slabin
- 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 Olympijského odznaku - 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.

„SPORT
NÁS
BAVÍ“