



SILOVÝ PÄTBOJ žiacov stredných škôl

XII. ročník



celoštátnej súťaže stredných škôl

pre školský rok 2017 / 2018

**SILOVÝ PÄTBOJ
žiacov stredných škôl**

ÚVOD:

Pravidelná fyzická aktivita je súčasťou telesnej výchovy a základným predpokladom úspešnej primárnej a sekundárnej zdravotnej prevencie chorôb mládeže. Pohyb je prejavom a zároveň aj podmienkou kvality zdravia a života. Mal by byť bežnou súčasťou existencie.

Telesnú aktivitu v podpore zdravia definujeme ako telesný pohyb vykonávaný svalovou silou a spojený s výdajom energie.

Pravidelná fyzická aktivita zvyšuje fyzickú pracovnú kapacitu a zdatnosť. Zvýšením fyzickej zdatnosti dochádza k zefektívneniu prenosu kyslíka ku tkanivám a zároveň aj k zvýšeniu svalovej výkonnosti. Má vplyv na zlepšenie mentálnej činnosti a kompenzuje duševnú prácu. V neposlednom rade posilňuje imunitný systém a zdravie.

Vychádzajúc z naliehavej potreby „ozdraviť“ mládež, ktorá vykazuje v nemalej miere - nevhodné držanie tela, nefyziologické zakrivenia chrbtice, slabý skelet, nedostatočný svalový a silový potenciál, javí sa účinné primeranou formou posilňovania a súťaženia rozvíjať uvedené anatomické parametre s cieľom zlepšiť silovo-vytrvalostné schopnosti a zdravotný stav.

Na základe priaznivých výsledkov kondičného cvičenia pripravila Slovenská amatérska federácia silového trojboja predkladaný projekt, smerujúci k zlepšeniu silových a silovo-vytrvalostných schopností žiakov na stredných školách.

Pri správnej motivácii pre uvedené činnosti sa dosiahne primeraný stupeň sily a vytrvalosti, čo vytvorí základ pre ďalšie športy z oblasti atletiky, gymnastiky, loptových hier, atď .

CIEĽOVÁ SKUPINA:

Projekt je určený pre žiakov stredných škôl. Ich telesná vyspelosť im umožňuje zvládnuť plánované súťažné disciplíny bez rizika zranenia alebo negatívnych následkov na ich zdravie.

V rámci objektívneho porovnávania jednotlivých súťažiacich a z dôvodu zapojenia sa do súťaže žiakov všetkých ročníkov musí škola postaviť súťažné družstvo podľa vopred stanovených podmienok.

KEDY ? Od decembra 2017 do mája 2018

KDE? Na stredných školách
- od školských, okresných cez krajské kolá až po celoštátne finále

KTO? Každá zúčastnená stredná škola postaví 4 členné družstvo chlapcov.

PRIHLÁSTE sa prostredníctvom školského portálu **do 15.1.2018** - www.skolskysport.sk

INFORMÁCIE: na www.sass.sk a www.sk.wuap-powerlifting.com

Vyhlasovateľ: Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky

Slovenská asociácia športu na školách

Organizátor: Slovenská asociácia športu na školách
Slovenská amatérska federácia silového trojboja (AWPC - Slovakia)

Vekové kategórie: Žiaci stredných škôl, narodení 1.1.1998 a mladší

Pravidlá: Súťaží sa podľa:

- pravidiel silového päťboja,
- schváleného Organizačného poriadku (kalendára) SAŠŠ,
- vydaných propozícií k jednotlivým kolám.

Registrácia škôl:

Do súťaže sa školy prihlasujú v termíne do 30.10.2017 - prostredníctvom školského portálu www.skolskysport.sk

Príslušné kolo	Termíny	Usporiadateľ
Školské kolo	Do 31.01.2018 Školské kolá nie sú povinné	Škola
Okresné kolo	Do 31.03.2018	Príslušná OR SAŠŠ alebo škola
Krajské kolo	Do 30.04.2018	Príslušná KR alebo OR SAŠŠ
Celoštátne finále	Do 31.05.2018	SAŠŠ a AWPC - Slovakia

Koordinátor súťaže:

Slovenská asociácia športu na školách
Mgr. Andrea Ristová (0903 264 571)
ristova@sass.sk

Slovenská amatérska federácia silového trojboja
Mgr. Matúš Albert (0903 763 493)
matus.albert@gmail.com

Prihlasovanie za organizátora:

Za organizátora príslušného okresného, krajského (regionálneho) kola sa prihlasujú záujemcovia koordinátorovi v jednotlivých okresných a krajských radách SAŠŠ.

PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

na rok 2017/2018

Súťažné družstvo tvoria štyria žiaci školy (ročník, ktorý žiak navštevuje nie je rozhodujúci. Súťaže sa môžu zúčastniť žiaci stredných škôl narodení 1. 1. 1998 a mladší. Na začiatku sa všetci súťažiaci odvážia. Ich telesnú hmotnosť zaregistruje rozhodca. Tento údaj sa použije pri výpočte hmotnosti činky 40, 60 a 80% pre jednotlivé disciplíny súťažiacoho.

SÚŤAŽÍ SA V POČTE OPAKOVANÍ V DISCIPLÍNACH:

1. ZHYB NA HRAZDE

- široký úchop s použitím šikmých úchopových častí a možnosťou použitia trhačiek
- možnosť použitia bandáží na zápästie

2. TLAK V LAHU NA LAVIČKE

- činka o hmotnosti 60% telesnej hmotnosti pretekára (TH)
- maximálna šírka úchopu 82cm
- možnosť použitia bandáží na zápästie a opasku

3. BICESPOVÝ ZHYB S EZ ČINKOU

- činka o hmotnosti 40% TH
- úchop podhmatom
- možnosť použitia trhačiek, bandáží na zápästie a opasku

4. KLUK NA BRADLÁCH

- pevné paralelné bradlá
- možnosť použitia bandáží na zápästie

5. DREP S OLYMPIJSKOU ČINKOU

- činka o hmotnosti 80% TH
- povolené technické pomôcky sú opasok, bandáže kolien a zápästia
- limit na cvik je 10 minút/1 pretekár

Jednotlivé disciplíny absolvujú súťažiaci v kruhovom systéme podľa štartovných čísiel, ktoré si súťažiaci vyžrebuje pri registrácii a vážení.

Súťažiaci získavajú za každé správne vykonané opakovanie 1 bod. Po absolvovaní všetkých disciplín sa bodový zisk súťažiacoho z každej disciplíny spočíta a výsledný súčet určuje hodnotu výkonu.

Súčet výkonov jednotlivých členov družstva školy dáva výsledný bodový zisk školy a určuje poradie škôl.

Pri rovnosti bodového zisku rozhoduje vyššia telesná hmotnosť pretekára a vyššia súčtová telesná hmotnosť štvorčlenného družstva.

METODIKA SÚŤAŽNÝCH DISCIPLÍN

Technické pomôcky:

bandáž na zápästia, bandáže na koliená, opasok

Náradie, náčinie: závesná hrazda kombinovaná s bradlami
lavička na tlak v ľahu s výsuvnými stojanmi
stojany na drepy
olympijská činka
EZ činka s kotúčmi

Technické disciplíny:

1. ZHYB NA HRAZDE

Závesná hrazda sa zavesí na zabudovaný ribstol. Pretekár uchopí hrazdu naširoko nadhmatom za šikmé koncové časti. Môže použiť trhačky a na zápästia bandáže. Z vystretých rúk vykonáva zhyby. Opakovanie je platné, keď temeno hlavy dosiahne úroveň hrazdy. Východisková poloha: pretekár voľne visí na hrazde, bez dotyku nôh s podložkou.

2. TLAK V ĽAHU NA LAVIČKE

Na stojanoch, ktoré tvoria súčasť lavičky, je umiestnená činka o 60% telesnej hmotnosti pretekára. Pretekár si ľahne na chrbát tak, aby sa chodidlá dotýkali podlahy. Následne zoberie zo stojanov činku a z vystretých ramien spustí činku na hrudník. Po ľahkom dotyku s hrudníkom bez odrazu ju vytlačí do vystretých ramien. Chrbát, zadok a chodidlá nesmú prerušiť kontakt s podložkou. Po splnení uvedených kritérií je opakovanie platné. Ak nevládze pretekár opakovane činku vytlačiť - nakladači činku odoberú. Pri tlakoch sú povolené technické pomôcky: bandáže zápästia a opasok.

Východisková poloha: pretekár zaujme pozíciu v ľahu na lavičke a činka mu je podaná do vystretých rúk.

3. BICEPSOVÝ ZHYB S EZ ČINKOU

EZ činka sa naloží 40% hmotnosťou pretekára. Pretekár po uchopení činky zaujme postoj tak, že chrbát a zadok oprie o stenu, pričom päty chodidiel budú od steny vzdialené maximálne 30cm. Bicepsový zhyb sa vykonáva podhmatom v celom rozsahu pohybu plynule k hrudníku a späť bez odrážania zo spodnej polohy (krátke prerušenie plynulého pohybu je možné len v spodnej polohe). Počas výkonu musí byť pretekár opretý a nesmie meniť šírku úchopu, ani šírku postoja. Nohy sú v kolenách počas celého výkonu vystreté. Pri bicepsových zhyboch sú povolené technické pomôcky: bandáže zápästia a opasok.

Východisková poloha: pretekár stojí opretý o stenu s chodidlami podľa pravidiel s činkou vo vystretých rukách.

4. KĽUK NA BRADLÁCH

Na ribstol sa upevnia zavesením krátke kompaktné bradlá. Pretekár zo vzporu na úchopových koncoch vykoná kľuk tak, aby nadlaktie bolo minimálne v horizontálnej polohe a následne sa vráti do vzporu. Pri kľukoch na bradlách je možné používať bandáže zápästia.

Východisková poloha: pretekár visí na vystretých rukách na bradlách bez dotyku nôh s podložkou.

5. DREP S ČINKOU NA PLECIACH

Na stojany sa umiestni činka vážiaca 80% telesnej hmotnosti pretekára. Pretekár zoberie činku na plecia a cúvne tak, aby mohol bezpečne vykonávať opakované drepy. Drep je platný, ak stehná dosiahnu minimálne horizontálnu úroveň. Počas výkonu pretekár nemôže meniť postavenie chodidiel, a tie musia mať trvalý kontakt s podlahou. Pri drepoch sú povolené bandáže kolien, zápästí a opasok.

Novinka:

Určil sa časový limit na vykonanie tejto disciplíny. Limit je maximálne 10 minút, počas ktorých bude môcť pretekár vykonávať opakovania, platí iba pre disciplínu drep s činkou na pleciach.

Východisková poloha: pretekár stojí vzpriamene v stoji s vystretými kolenami, s činkou na pleciach.

Poznámka:

Pri všetkých disciplínach je povolené vo východiskových polohách krátke zastavenie na vydýchanie, tiež je povolené používanie magnézia.

Upozornenie:

Pretekár je povinný pri všetkých disciplínach, okrem drepu mať oblečené tričko s krátkym rukávom.

Pravidlá súťaže a metodiku nájdete na <http://sk.wuap-powerlifting.com/5boj> alebo na www.sass.sk

KOORDINÁTORI:

Bratislavský kraj

Mgr. Vladimír Černušák – KR SAŠŠ BA

Gymnázium Hubeného 23, 831 05 Bratislava 3

M: 0910 340 538, 02/44884141 e mail: vladimircernusak@gmail.com

Banskobystrický kraj

Mgr. Eva Murková – KR SAŠŠ BB
CVČ JUNIOR, Tajovského 30, 975 19 Banská Bystrica
M: 0905 768734, 048/4153111 e mail: eva.murkova@post.sk

Košický kraj

Mgr. Ľudmila Dratvová – KR SAŠŠ KE
OA Watsonova, 040 22 Košice
M: 0915 103 915 e mail: ludmila.dratvova@oake.sk

Nitriansky kraj

Mgr. Marek Mazan - KR SAŠŠ Nitra
ZŠ s MŠ Svätý Peter, 946 57 Svätý Peter
M: 0905 106 208 e mail: marek.mazan@azet.sk

Prešovský kraj

Mgr. Milan Kundľa - KR SAŠŠ Prešov
ABC - CVČ Októbrova 30, 080 01 Prešov
M: 0907 354 049, email: milan.kundla@gmail.com

Trenčiansky kraj

Mgr. Miriam Olešáková - KR SAŠŠ Trenčín
KCVČ, Pod Sokolicami 14, 911 01 Trenčín
M: 0907 562 830, 032/7446049 email: miriam.olesakova@kvcv.sk

Trnavský kraj

Mgr. Andrea Ristová - KR SAŠŠ Trnava
Nám. J. Herdu 1, 917 01 Trnava
M: 0903 264 571 email: ristova@sass.sk

Žilinský kraj

Mgr. Mária Čamborová - KR SAŠŠ Žilina
CVČ Komenského 752/20, 022 01 Čadca 1
M: 0908 453 108, 041/4334180 e mail: musena@centrum.sk