



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	SILOVÁ CVIČENÍ Silový čtyřboj
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-03
Anotace	Silový čtyřboj chlapci – tlaky s činkou - pravidla.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	druhý, třída 6.F, dne 26.11.2012, tělesná výchova

SILOVÝ ČTYŘBOJ CHLAPCI KATEGORIE V. SŠ

TLAKY S ČINKOU

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * činka - odpovídající 75% hmotnosti závodníka
- * posilovací lavička (nesklonná) se stojany (vcelku s lavičkou)
- * nakládací činka nejlépe olympijská (v základních a okresních kolech není podmínkou) s kotouči (po dvou) 15 kg, 5 kg, 2,5 kg a 1,25 kg
- * hmotnost závodníka vážíme vždy s přesností na 0,1 kg

ZÁKLADNÍ POLOHA

- * na posilovací lavičce - leh na zádech
- * nohy - mírně roznoženy a ohnuty v kolenou
- * chodidla - spočívají na podlaze celou plochou
- * uchopíme činku ležící ve stojanech do rukou a s dopomocí ji vyjmeme

ZÁKLADNÍ POLOHA

- * ze stojanů zvedneme činku do předpažení o napjatých pažích
- * šířku úchopu na čince máme maximálně 80 cm (vzdálenost úchopu měříme mezi vnitřními částmi rukou)
- * na povel zahájíme pokus



POPIS CVIČENÍ

- * spustíme činku plynulým a současným pohybem obou paží k hrudníku, toho se dotkneme žerdí činky
- * zpět - plynulým a současným pohybem obou paží vytlačíme činku do předpažení o napjatých pažích
- * krajní polohy cviku
 - * horní – držíme činku v předpažení, paže máme napjaté
 - * dolní – držíme činku v pokrčených pažích, žerdí činky se dotýkáme hrudníku

POPIS CVIČENÍ

- * pohyb s činkou dolů a nahoru - jeden pokus
- * pokračujeme v opakování pokusů, cvičení není omezeno časem
- * v horní poloze cviku - povinná výdrž (jedna sekunda)



POPIS CVIČENÍ

- * po celou dobu cvičení musí naše obě chodidla (alespoň některá jejich část) udržovat kontakt s podlahou
- * šířku úchopu na čince nesmíme během cvičení měnit

UKONČENÍ CVIČENÍ

- * svůj výkon ukončíme - odložením činky do stojanů (s dopomocí)
- * pokud nemáme předpoklady pokračovat dále ve cvičení - ukončí vyučující pokus odebráním činky

NEPLATNÝ POKUS

- * odrážíme činku od hrudníku
- * ve spodní poloze se činkou nedotkneme hrudníku
- * nevytlačujeme činku pažemi současně (pohyb jedné paže se opoždí za paží druhou)
- * pohyb činky od hrudníku směrem vzhůru přerušíme poklesem nebo zastavením jedné nebo obou paží

NEPLATNÝ POKUS

- * v předpažení nemáme obě paže zcela napjaté
- * při tlaku činky ze spodní polohy do předpažení zvedáme pánev od lavičky nebo stáčíme tělo na lavičce do strany
- * činka se dotkne stojanů
- * za cílem dopomoci se činky dotýká jiná osoba

NEPLATNÝ POKUS

- * chodidlo/-a ztratí zcela kontakt s podlahou
- * v horní poloze cviku nedodržíme výdrž
- * v průběhu cvičení měníme šířku úchopu na čince

Tabulka pro výpočet hmotnosti činky při – 75% hmotnosti závodníka

hmotnost závodníka (kg)	hmotnost činky (kg)		hmotnost závodníka (kg)	hmotnost činky (kg)
40,0 - 43,9	30		77,0 - 79,9	57,5
44,0 - 46,9	32,5		80,0 - 83,9	60
47,0 - 49,9	35		84,0 - 86,9	62,5
50,0 - 53,9	37,5		87,0 - 89,9	65
54,0 - 56,9	40		90,0 - 93,9	67,5
57,0 - 59,9	42,5		94,0 - 96,9	70
60,0 - 63,9	45		97,0 - 99,9	72,5
64,0 - 66,9	47,5		100,0 - 103,9	75
67,0 - 69,9	50		104,0 - 106,9	77,5
70,0 - 73,9	52,5		107,0 - 109,9	80
74,0 - 76,9	55		110,0 - 113,9	82,5

Hmotnost závodníka musí být vážena s přesností na desetiny kg