



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,<br>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<br>Silový čtyřboj                                                                                                            |
| Jméno tvůrce vzdělávací sady                  | Veronika Korečková                                                                                                                          |
| Číslo sady                                    | III/2-10-2-07                                                                                                                               |
| Anotace                                       | Silový čtyřboj dívky– šplh – pravidla.                                                                                                      |
| Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět | druhý, třída 6.F, dne 7.1.2013, tělesná výchova                                                                                             |

# SILOVÝ ČTYŘBOJ – DÍVKY KATEGORIE V. SŠ

ŠPLH

# TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- \* šplh provádíme na tyči s přírazem nohou
- \* start - ze stoje
- \* cílová značka - na tyči ve výši 4,5m od podložky

# ZAHÁJENÍ POKUSU

- \* na pokyn vyučujícího se postavíme k tyči, uchopíme ji jednou rukou, druhou máme v připravení
- \* startujeme na zvukový signál (píšťalka)
- \* předčasný start - signalizujeme zvukovým signálem (píšťalkou)
- \* předčasný start posuzuje vyučující



# PŘEDČASNÝ START

- \* předčasný start - daný pokus zastavíme
- \* při šplhu na dvou tyčích – zastavíme i soutěžící, jenž se neprovinila
- \* pokus zastavený na startu – opakujeme bez zbytečného prodlení
- \* pokud zaviníme předčasný start v jednom pokusu 2x, je náš pokus neplatný

# POPIS POKUSU

- \* po startu zapojíme do šplhu vedle rukou i nohy
- \* kladení nohou na tyč - libovolné
- \* pokus dokončíme dotykem ruky na cílovou značku nebo tyče nad ní
- \* máme celkem dva pokusy, započítává se lepší čas



# POPIS POKUSU

- \* časy měříme ručními stopkami s přesností na setiny sekundy od zvukového signálu až do okamžiku, kdy rukou dosáhneme na nebo nad cílovou značku
- \* naměřený čas se pro hodnocení do soutěže (bodování) zaokrouhlí na desetiny sekundy, vždy směrem nahoru

# NEPLATNÝ POKUS

- \* předčasně odstartujeme dvakrát v jednom pokusu
- \* neukončíme pokus dotykem ruky na cílovou značku nebo tyče nad ní