

RODINNÝ PĚTIBOJ – ODZNAK VŠESTRANNOSTI

17. 12. 2022

PRAVIDLA PĚTI DISCIPLÍN

TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

Popis

Skákající začínají své pokusy 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. Každý závodník má **dva pokusy**, z nichž se pro družstvo - dvojici započítává u každého nejlepší dosažený. Výkony se sečtou a dělí dvěma.

Měření

Pásmem, které bude při soutěži nataženo v sektoru. Měří se místo posledního dotyku třetího doskoku od odrazové čáry, s přesností na 0,01 m.

LEH – SED

štafeta 2 x 60 sekund

Popis

Dvojice cvičí **štafetově 2 x 60 sekund**, každý závodník tedy 1 minutu celkem, přičemž se po 60 sekundách zastaví čas, aby se závodníci mohli vystřídat.

Výchozí polohou je **leh na zádech s nohama pokrčenýma v kolenou do pravého úhlu**, s fixovanými kotníky a s **rukama v týl – ringo kroužky**, s lokty směřujícími ke kolenům. Pomáhající osoba přidržuje nohy cvičícího za kotníky tak, aby měl stálý kontakt chodidel s podložkou. Na povel startéra začíná cvičící opakované sedy, a to do nejvyšší polohy, kdy se **dotkne oběma 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**. Pánev je po celou dobu prováděného cviku v kontaktu s podložkou.

Cvičící může v rámci vymezeného času libovolněkrát přerušit a znovu začít.

Počítá se celkový počet cviků dosažených za 2 minuty.

SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

(2 x 1 min)

Popis

Jsou stanoveny 4 způsoby skákání. Každý závodník bude skákat **dvěma vybranými způsoby, každým způsobem 30 sekund, celkem tedy 1 minutu**. Po 1 minutě se zastaví čas, aby se závodníci mohli vystřídat.

1. způsob - **přeskoky snožmo vzad** s meziskokem i bez meziskoku.
2. způsob - **přeskoky snožmo vpřed** s meziskokem i bez meziskoku.
3. způsob - **přeskoky snožmo s kroužením zkřížmo vpřed (vajíčko)** s meziskokem i bez meziskoku, je povoleno skákat stále ve vajíčku, nebo cyklicky měnit polohu paží zkřížmo a vedle trupu, započítá se každý přeskok.
4. způsob – **přeskoky s opakovaným skrčováním přednožmo** s kroužením švihadla vpřed – **střídnonož** (běh na místě).

Skákající mění způsob přeskoků na pokyn časoměřiče po 30 vteřinách („změna“).

Každý závodník si může vybrat 2 libovolné způsoby skákání, ve dvojici se mohou způsoby skákání opakovat.

Počítá se celkový počet přeskoků dosažených za 2 minuty.

DRIBLING

(2 x 1 min)

Popis

Každý závodník bude **driblovat 1 minutu**, po 1 minutě se zastaví čas, aby se závodníci mohli vystřídat.

Dribluje se kolem 2 met, vzdálených 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.

Počítá se celkový počet uběhnutých metrů za 2 minuty.

HOD MEDICINBALEM

Popis

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).

Každý závodník má dva pokusy, z nichž se pro družstvo - dvojici započítává u každého nejlepší dosažený. Výkony se sečtou a dělí dvěma.

V kategorii **A + B** - basketbalový míč místo medicinbalu (ročník 2015 a mladší a 2013 - 2014).

Měření

Pásmem od místa dopadu medicinbalu k odhodové čáře, s přesností na 0,25 m.