ROZVRH

bk 2154 ATLETIKA III

PÁTEK 🡪 Králová

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Seminární skupina** | **Pá 20. 4. 9:30–11:45** | **Pá 27. 4. 13:15–14:45** | **Pá 11. 5. 13:15–14:45** | **Pá 11.5. 14:45 +** |
| 01 | 9:30 – 9:50  Rozcvičení  9:50 – 10:10  Chůze  10:10 – 11:00  Starty, překážky  11:00 – 11:45  Hod oštěpem | 13:15 – 13:40  Rozcvičení  13:40 – 14:15  Vrh koulí  14:15 – 14:45  Skok daleký | 13:15 – 13:40  Rozcvičení  13:40 – 14:15  Skok vysoký  14:15 – 14:45  Hod diskem | Trénink a nácvik:  5 boj |

ROZVRH dle týdnů:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Týden 1** | **Týden 2** | **Týden 3** | **Týden 4** | **Týden 5** | **Týden 6** | **Týden 7** |
| **PO 03** |  | 9.4. | 16.4. | 23.4. | 30.4. | 7.5. | 14.5. |
| **PO 04** |  | 9.4. | 16.4 | 23.4 | 30.4 | 7.5. | 14.5. |
| **ÚT 01** | 3.4. | 10.4 | 17.4. | 24.4. |  |  | 15.5. |
| **ÚT 02** | 3.4. | 10.4 | 17.4. | 24.4. |  |  | 15.5. |
| **PÁ** |  |  | 20.4. | 27.4. |  | 11.5. |  |

Osnova:

* Průpravné překážkářská cvičení, 100 m/110 m překážkový běh
* Průpravná skokanská cvičení, skok daleký, skok vysoký
* Průpravná chodecká cvičení, technika chůze
* Průpravná vrhačská cvičení, hod oštěpem
* Průpravná vrhačská cvičení, hod diskem
* Průpravná vrhačská cvičení, vrh koulí zádovým způsobem
* Absolvování závodu v pětiboji
* Ústní zkouška

HODNOCENÍ

* Zápočet je studentovi udělen na základě zdárného absolvování ústní zkoušky a aktivní účasti na praktické výuce.
* Obsahem zkoušky jsou pravidla, historie a technika probíraných atletických disciplín, především potom vícebojů.
* Student musí aktivně (cvičí) absolvovat minimálně 90 % praktické výuky a zvládnout výkonnostní požadavky atletického pětiboje.
* Praktické plnění pětiboje bude probíhat podle platných atletických pravidel.
* Bodové ohodnocení bude provedeno na základě aktuálních bodovacích tabulek.

Klasifikace pětiboje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **MUŽI** | **ŽENY** |
| A | 2 300 b. | 1 900 b. |
| B | 2 200 b. | 1 750 b. |
| C | 2 100 b. | 1 650 b. |
| D | 1 900 b. | 1 450 b. |
| E | 1 700 b. | 1 250 b. |
| **F** | **1 699 a méně bodů** | **1 249 a méně bodů** |

Výslední známka bude průměrem známky ze zkoušky a známky z pětiboje.

***Předběžné*** termíny pro 5 boj (Stadion Moravská Slávie, Brno): 24.5., 25.5., 31.5., 8.6.

Studijní materiály:

Běžecká abeceda: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBuJniRvXhTlhGjoVzuh6Ae6MDcg1pOvj>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/atletika-2/>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/atletika-3/>

Vrhy – hody: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/vyber_atletika/web/index.html>

Bodovací tabulky muži:

<http://www.atletika.cz/statistiky/bodovaci-tabulky/bodovaci-tabulky-0/>

**110m př -  výška** (cm) - **koule** (m) - **dálka** (cm) – **1 500 m** (m:ss.d)

Bodovací tabulky ženy:

<http://www.atletika.cz/statistiky/bodovaci-tabulky/bodovaci-tabulky-4/>

**100m př -  výška** (cm) - **koule** (m) - **dálka** (cm) - **800m** (m:ss.d)