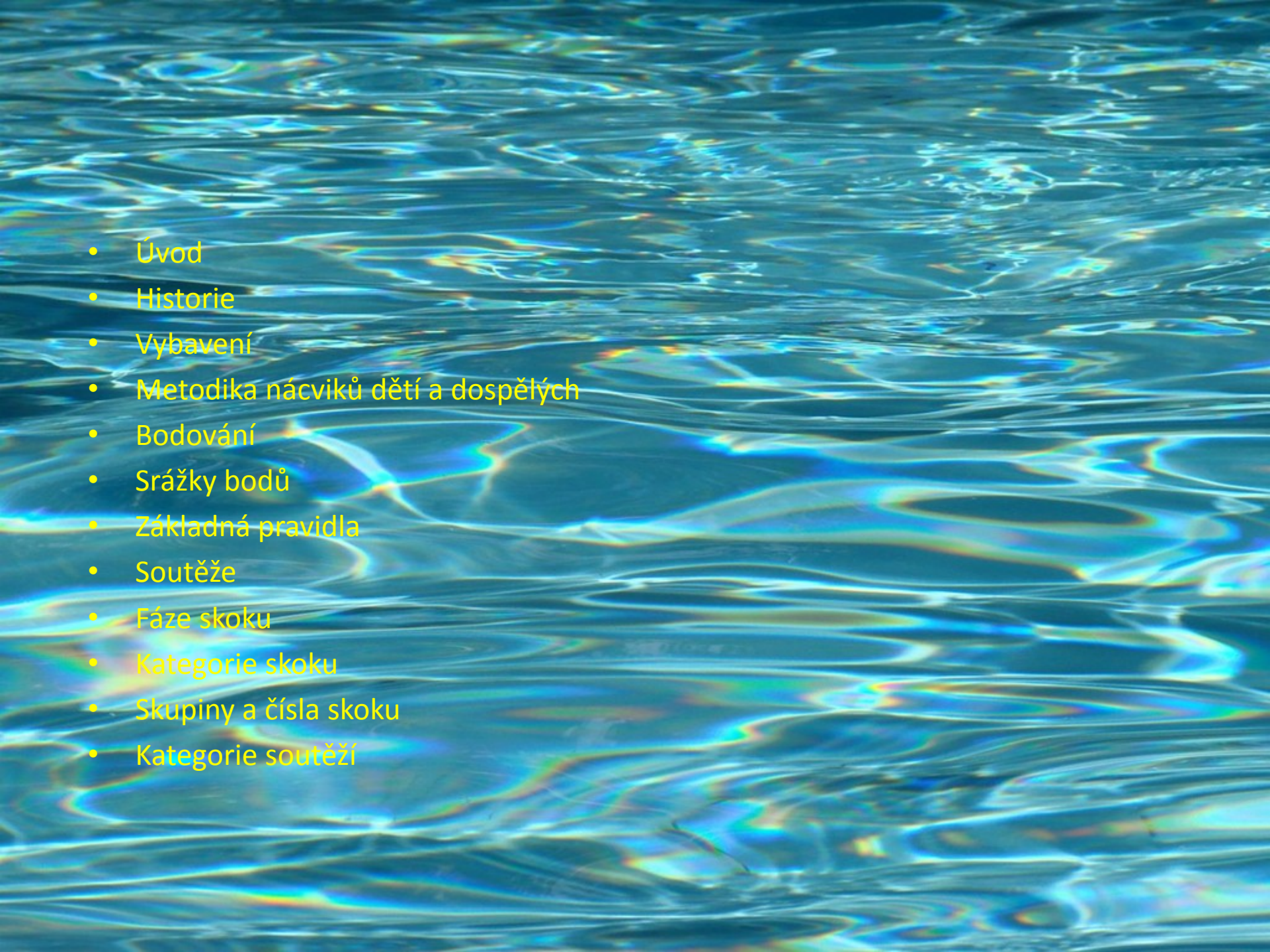


SKOKY DO VODY



Jakub Helis

- 
- Úvod
 - Historie
 - Vybavení
 - Metodika nácviků dětí a dospělých
 - Bodování
 - Srážky bodů
 - Základná pravidla
 - Soutěže
 - Fáze skoku
 - Kategorie skoku
 - Skupiny a čísla skoku
 - Kategorie soutěží

Úvod

- Skoky do vody vyžadují atletické výkony a zároveň načasování s přesností zlomku sekundy. Rozhodčí hodnotí technické i umělecké kvality soutěžících.

- Diving - Men's 10m Platform - Final | London 2012 Olympic Games





Historie

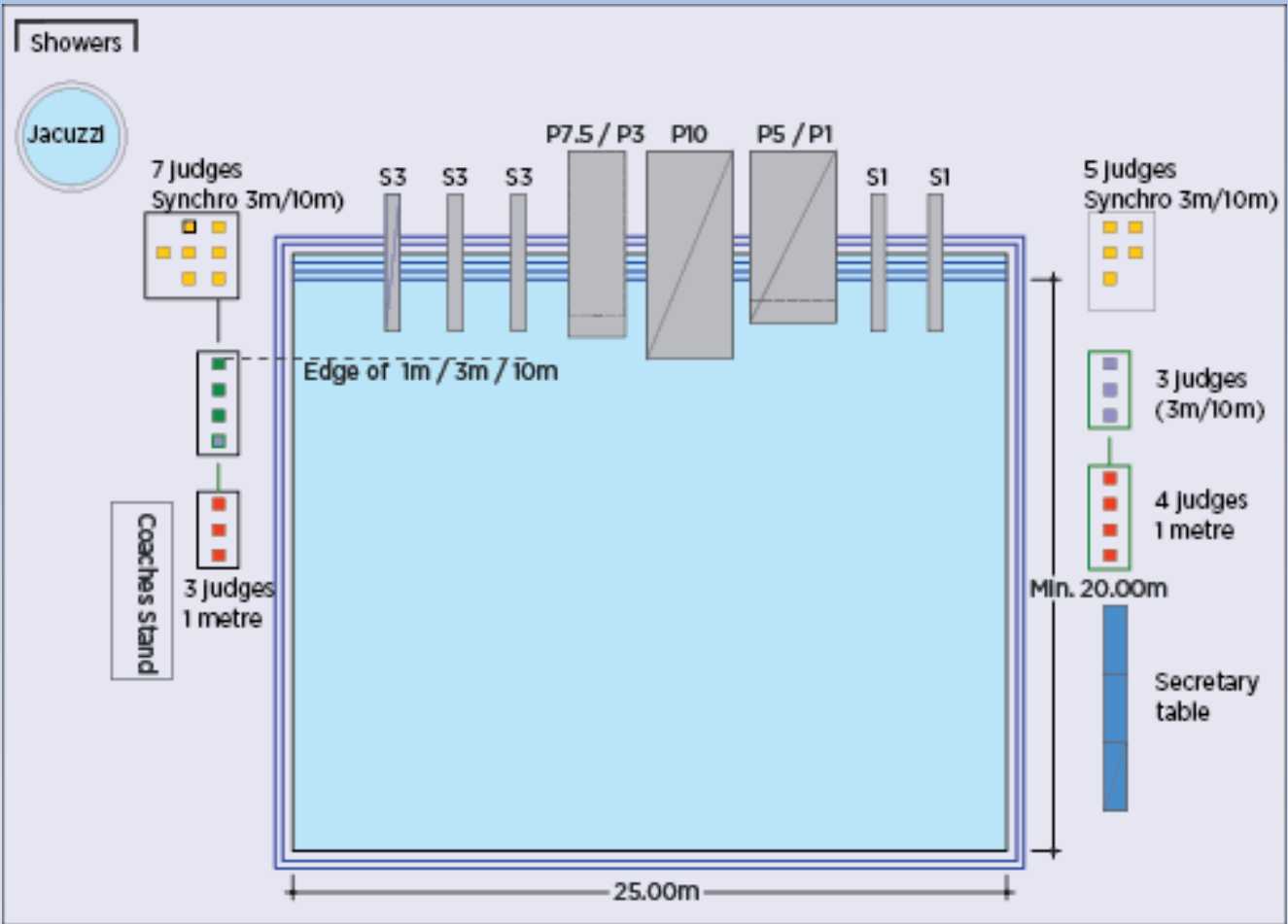


- Závodní skoky do vody začínaly v 19. století v Německu.
- V r. 1843 vyšla v Německu knížka s první tabulkou skoků do vody.
- Na olympijské hry byly skoky do vody poprvé zařazeny r. 1904.
- V tehdejším Československu začaly soutěže ve skocích do vody až po 1. světové válce.
- Mistrovství republiky se konalo poprvé v r. 1922.
- Milena Duchková – vítězka OH v Mexiku 1968

Vybavení

- **Vybavení skokanského areálu**
 - Bazén - z hloubkou pod věží 4,5 - 5m
 - Prkna (1 m; 3 m)
 - Věž (3 m; 5 m; 7,5 m; 10 m)
 - Vodní trysky pod věží
 - „bublina“ – pro tréninkové účely
 - **Vybavení skokana**
 - Plávky
 - „Kůži“
 - Ručník





Metodika nácviku dětí a dospělých

- Děti od 6 let
- Tréninky probíhají z poloviny na suchu
- Důležité základy gymnastiky
- Nácviky baletu, posilovna



Bodování

- OH a MS – rozhoduje 7 rozhodčích
- Ostatní závody – 5 rozhodčích
- Bodování od 0 – 10 bodů
- Nejhorší a nejlepší známka se škrtnají a násobí se koeficientem obtížnosti skoku
- Poslední slovo má vždy hl. rozhodčí



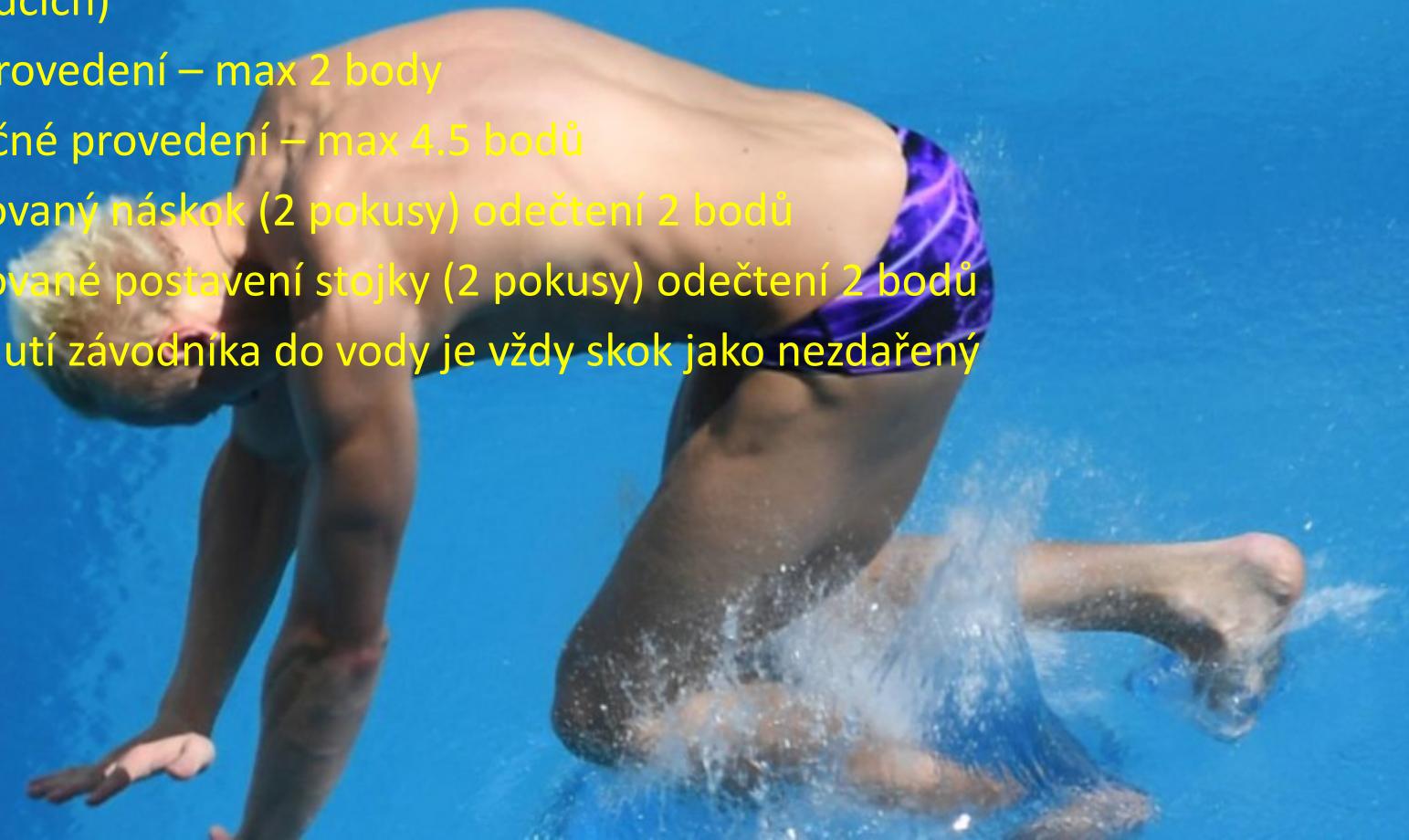
Bodování

- 0 bodů - skok zcela nezdařený
- 0,5 - 2,0 body - skok nepovedený
- 2,5 - 4,5 bodu - skok podprůměrný
- 5,0 - 6,0 bodů - skok průměrný
- 6,5 - 8,0 bodů - skok dobrý
- 10 bodů - skok velmi dobrý



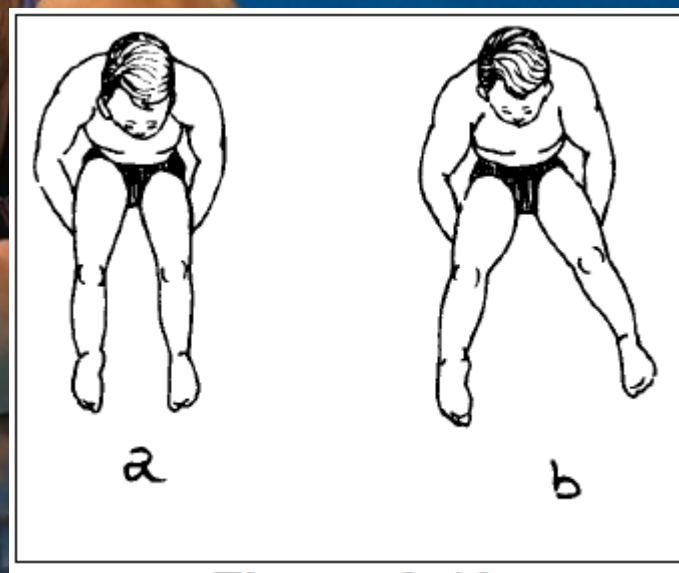
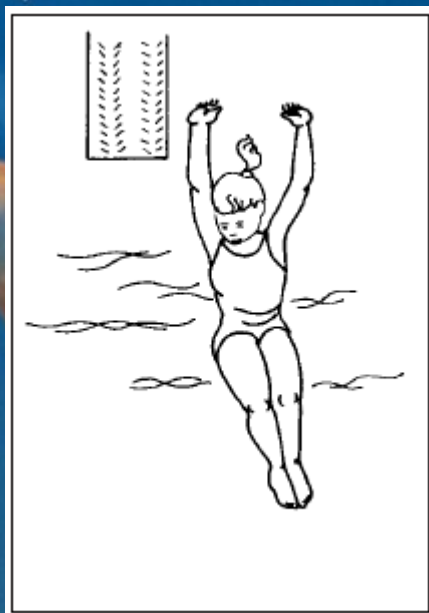
Srážky bodů

- Navrucení skoku
- Skok provedený blízko prkna – je maximální známka 4,5 bodu (dle uvážení rozhodčích)
- Jiné provedení – max 2 body
- Částečné provedení – max 4.5 bodů
- Opakovaný náskok (2 pokusy) odečtení 2 bodů
- Opakované postavení stojky (2 pokusy) odečtení 2 bodů
- Spadnutí závodníka do vody je vždy skok jako nezdařený



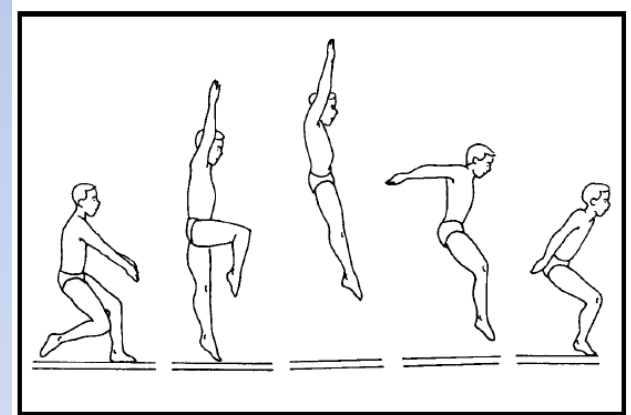
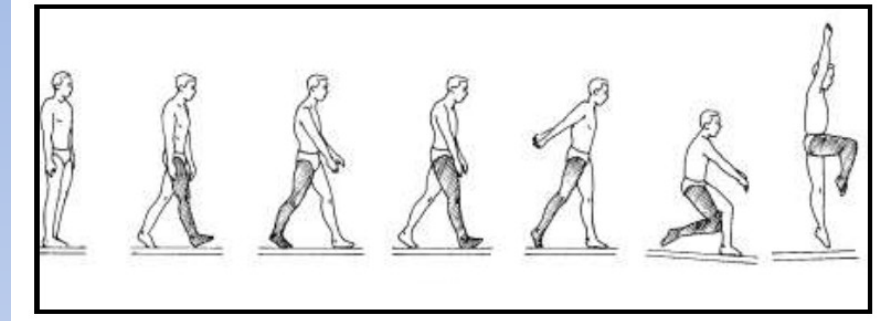
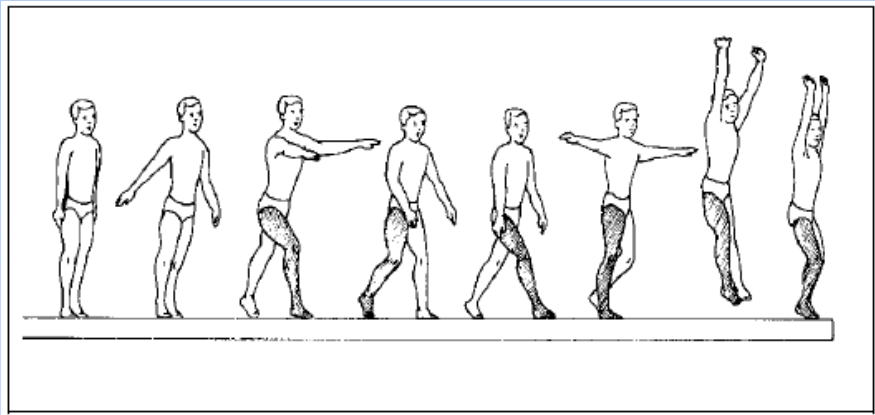
„Nemělo by...“

- Skákání mimo osu prkna
- Mít roztáhlé nohy



Základní pravidla

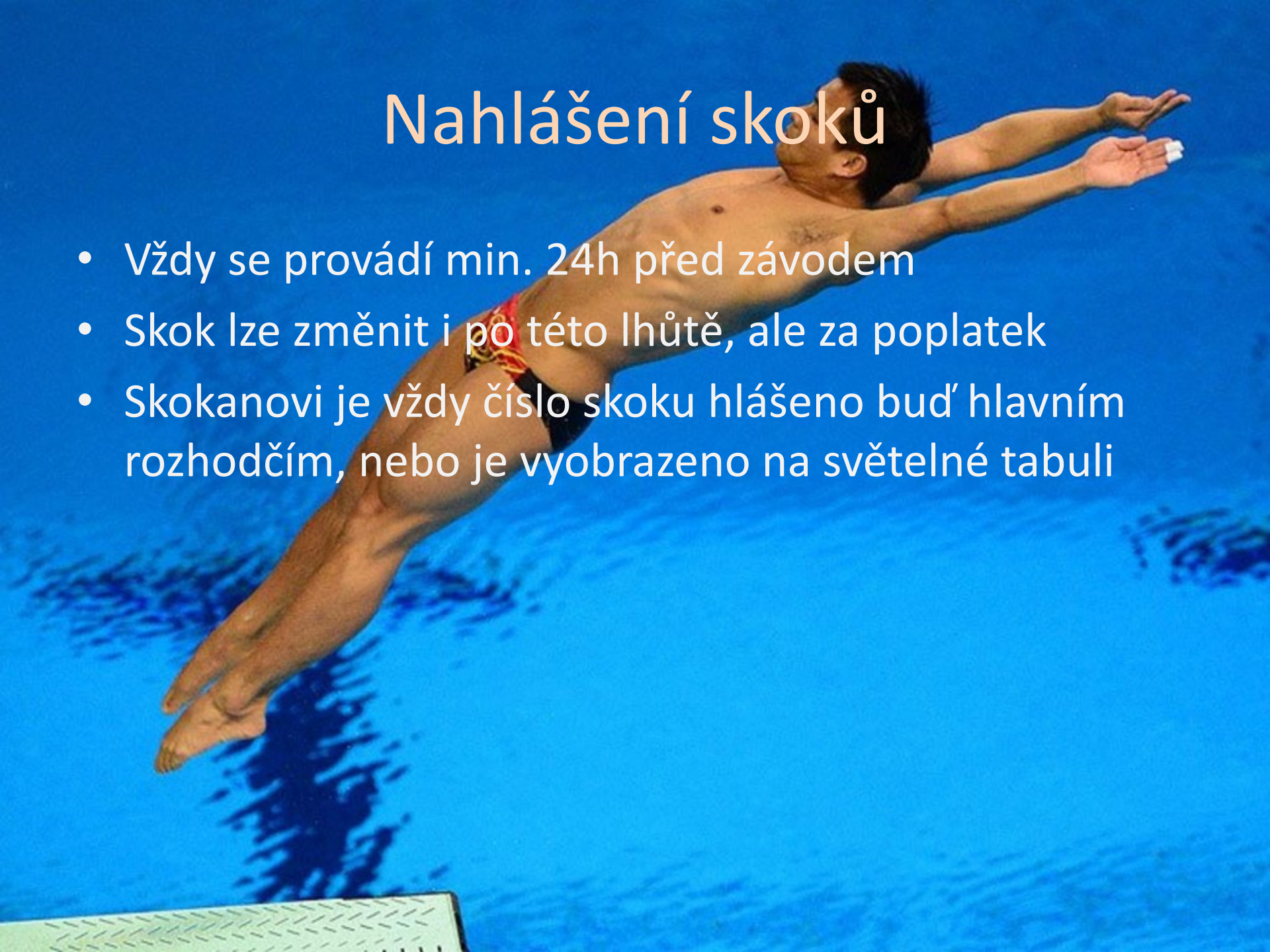
- Náskok – min. 2 kroky



- Musí být plavky „slipové“
- Závodník musí jít skoky, které má nahlášeny
- Závodník vždy čeká na povel rozhodčího

Nahlášení skoků

- Vždy se provádí min. 24h před závodem
- Skok lze změnit i po této lhůtě, ale za poplatek
- Skokanovi je vždy číslo skoku hlášeno buď hlavním rozhodčím, nebo je vyobrazeno na světelné tabuli



Soutěže z 1m, 3m, 10m

Semifinále – Muži, ženy

- 6 volných skoků – muži
- 5 volných skoků - ženy
- Musí být zastoupeny všechny skupiny
- Postupuje 12 nejlepších skokanů do finále

Finále - Muži, ženy

- Stejný počet skoků jak v semifinále
- 12 skokanů



Skoky synchro

- Boduje 11 rozhodčích
- 5 boduje synchro
- 6 rozhodčí (3+3) bodují provedení skoku
- Počet skoků 6
- První dva skoky mají vždy obtížnost 2,0, další 4 skoky obtížnost dle tabulek



- 6 skupin skoku:

- napřed

- nazad

- zvratné

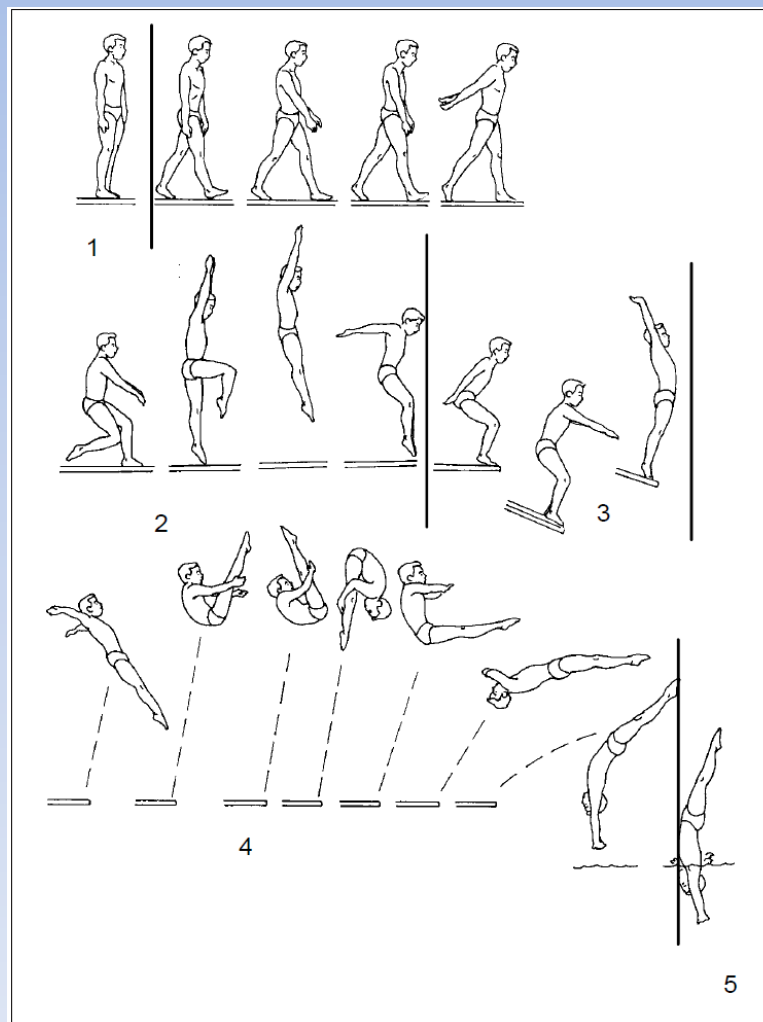
- zpětné

- s vruty

- ze stoje na rukou (jen z věže)

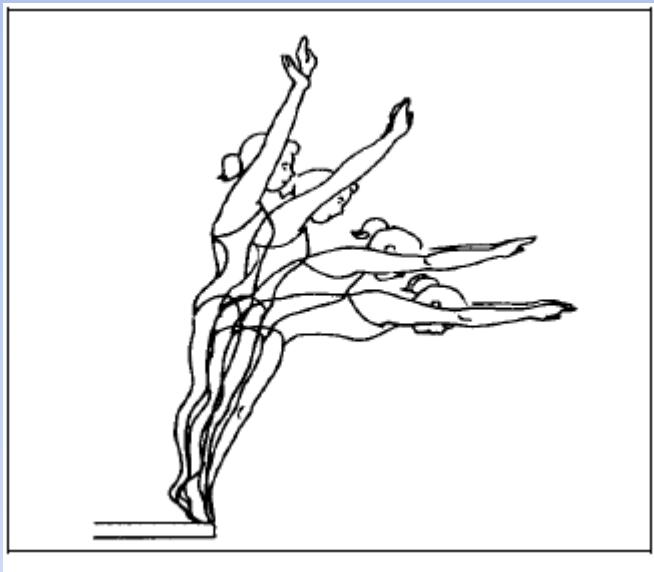


Fáze skoku do vody

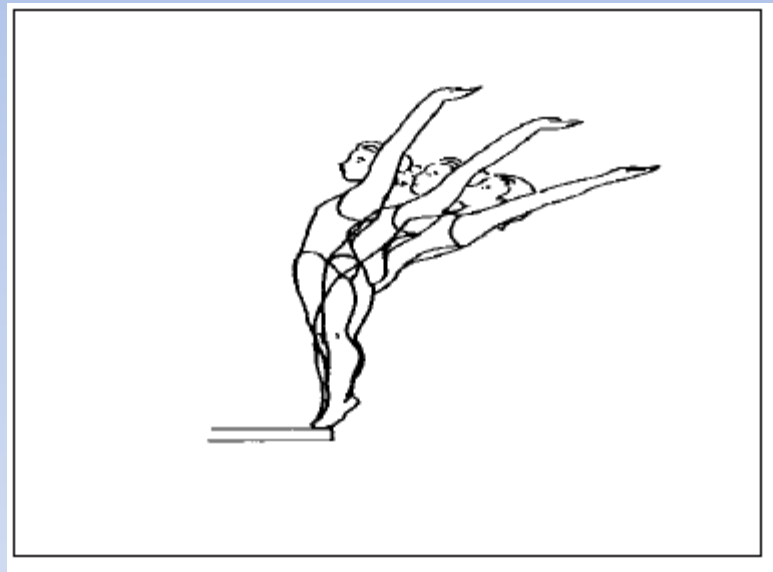


Začátky odrazu

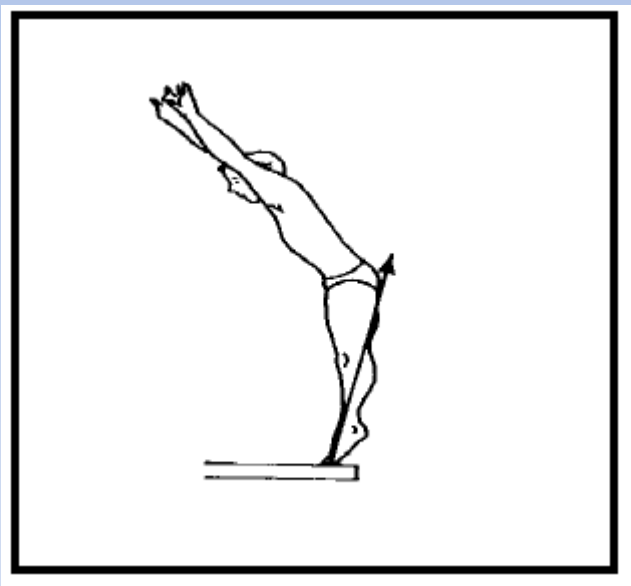
- Napřed



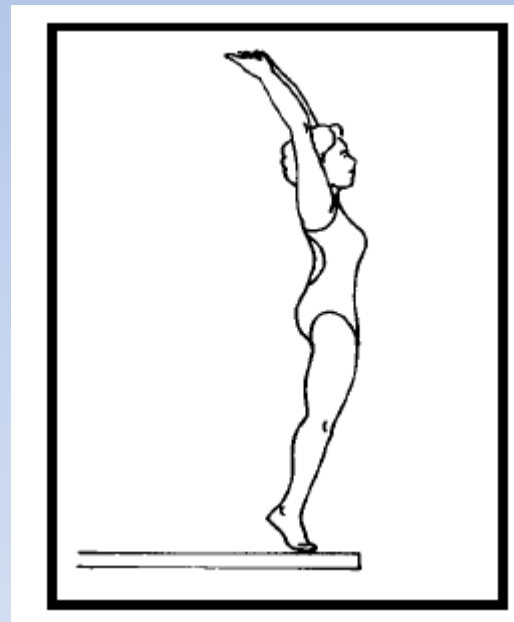
Nazad



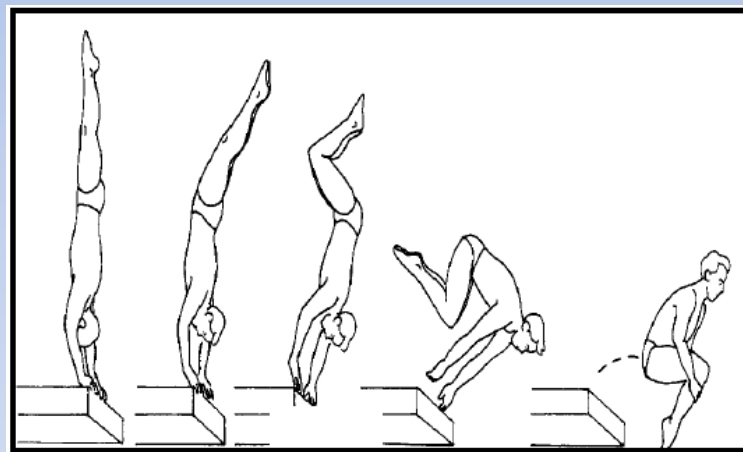
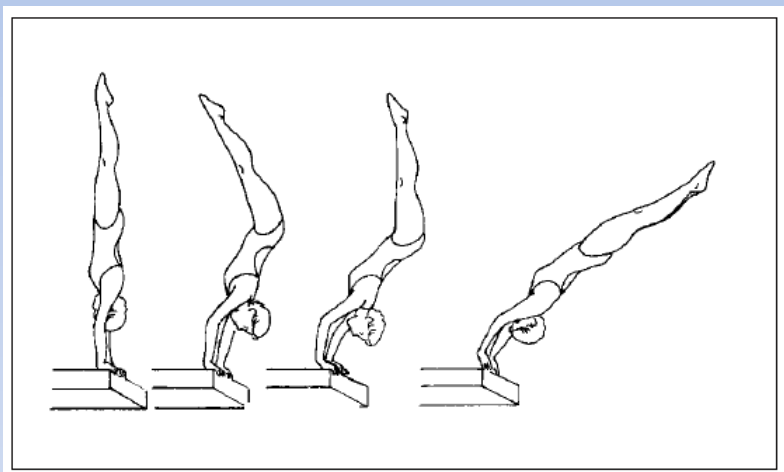
- Zpětně



Zvratně



- Ze stoje na rukou



Číslo skoku

- 1. SKUPINA – SKOKY NAPŘED
- **101** Střemhlav napřed
- **102** Překot napřed
- **103** 1 1/2 překotu napřed
- **104** 2 překoty napřed
- **105** 2 1/2 překotu napřed
- **107** 3 1/2 překotu napřed
- **109** 4 1/2 překotu napřed
- **112** Překot napřed letmo
- **113** 1 1/2 překotu napřed letmo
- **114** 2 překoty napřed letmo
- **115** 2 1/2 překotu napřed letmo

- 2. SKUPINA - SKOKY NAZAD
- 201 Střemhlav nazad
- 202 Překot nazad
- 203 1 1/2 překotu nazad
- 204 2 překoty nazad
- 205 2 1/2 překotu nazad
- 206 3 překoty nazad
- 207 3 1/2 překotu nazad
- 212 Překot nazad letmo
- 213 1 1/2 překotu nazad letmo

- 3. SKUPINA - SKOKY ZVRATNÉ
- 301 Střemhlav zvratný
- 302 Překot zvratný
- 303 1 1/2 překotu zvratného
- 304 2 překoty zvratné
- 305 2 1/2 překotu zvratného
- 306 3 překoty zvratné
- 307 3 1/2 překotu zvratného
- 312 Překot zvratný letmo
- 313 1 1/2 překotu zvratného letmo

- 4. SKUPINA - SKOKY ZPĚTNÉ
- 401 Střemhlav zpětný
- 402 Překot zpětný
- 403 1 1/2 překotu zpětného
- 404 2 překoty zpětné
- 405 2 1/2 překotu zpětného
- 407 3 1/2 překotu zpětného
- 412 Překot zpětný letmo
- 413 1 1/2 překotu zpětného letmo

- 5. SKUPINA - SKOKY S VRUTY

- Napřed

- 5111 Střemhlav napřed s 1/2 vrutem
- 5112 Střemhlav napřed s 1 vrutem
- 5121 Překot napřed s 1/2 vrutem
- 5122 Překot napřed s 1 vrutem
- 5124 Překot napřed se 2 vruty
- 5131 1 1/2 překotu napřed s 1/2 vrutem
- 5132 1 1/2 překotu napřed s 1 vrutem
- 5134 1 1/2 překotu napřed se 2 vruty
- 5136 1 1/2 překotu napřed se 3 vruty
- 5138 1 1/2 překotu napřed se 4 vruty
- 5152 2 1/2 překotu napřed s 1 vrutem
- 5154 2 1/2 překotu napřed se 2 vruty
- 5172 3 1/2 překotu napřed s 1 vrutem

- Nazad

- 5211 Střemhlav nazad s 1/2 vrutem
- 5212 Střemhlav nazad s 1 vrutem
- 5221 Překot nazad s 1/2 vrutem
- 5222 Překot nazad s 1 vrutem
- 5223 Překot nazad s 1 1/2 vrutem
- 5225 Překot nazad se 2 1/2 vruty
- 5231 1 1/2 překotu nazad s 1/2 vrutem
- 5233 1 1/2 překotu nazad s 1 1/2 vrutem
- 5235 1 1/2 překotu nazad se 2 1/2 vruty
- 5237 1 1/2 překotu nazad se 3 1/2 vruty
- 5239 1 1/2 překotu nazad se 4 1/2 vruty
- 5251 2 1/2 překotu nazad s 1 vrutem
- 5253 2 1/2 překotu nazad s 1 1/2 vrutem
- 5255 2 1/2 překotu nazad s 2 1/2 vrutem
- 5271 3 1/2 překotu nazad s 1/2 vrutem

Vruty zvratný

- 5311 Střemhlav zvratný s 1/2 vrutem
- 5312 Střemhlav zvratný s 1 vrutem
- 5321 Překot zvratný s 1/2 vrutem
- 5322 Překot zvratný s 1 vrutem
- 5323 Překot zvratný s 1 1/2 vrutem
- 5325 Překot zvratný se 2 1/2 vruty
- 5331 1 1/2 překotu zvratného s 1/2 vrutem
- 5333 1 1/2 překotu zvratného s 1 1/2 vrutem
- 5335 1 1/2 překotu zvratného se 2 1/2 vruty
- 5337 1 1/2 překotu zvratného se 3 1/2 vruty
- 5339 1 1/2 překotu zvratného se 4 1/2 vruty
- 5351 2 1/2 překotu zvratného s 1 vrutem
- 5353 2 1/2 překotu zvratného s 1 1/2 vrutem
- 5371 3 1/2 překotu zvratného s 1/2 vrutem

Vruty zpětný

- 5411 Střemhlav zpětný s 1/2 vrutem
- 5412 Střemhlav zpětný s 1 vrutem
- 5421 Překot zpětný s 1/2 vrutem
- 5422 Překot zpětný s 1 vrutem
- 5432 1 1/2 překotu zpětného s 1 vrutem
- 5434 1 1/2 překotu zpětného s 2 vrutem
- 5434 1 1/2 překotu zpětného se 3 vruty

- 6. SKUPINA - SKOKY ZA STOJE NA RUKOU

- 600 Střemhlav napřed
- 611 1/2 překotu napřed
- 612 Překot napřed
- 614 2 překoty napřed
- 616 3 překoty napřed

- 621 1/2 překotu nazad
- 622 Překot nazad
- 623 1 1/2 překotu nazad
- 624 2 překoty nazad

- 631 1/2 překotu zvratného
- 632 Překot zvratný
- 633 1 1/2 překotu zvratného
- 634 2 překoty zvratné
- 636 3 překoty zvratné

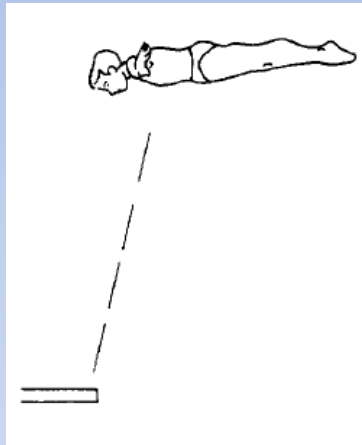
S vrutem

- 6122 Překot napřed s 1 vrutem
- 6124 Překot napřed se 2 vruty
- 6142 2 překoty napřed s 1 vrutem
- 6162 3 překoty napřed s 1 vrutem

- 6221 Překot nazad s 1/2 vrutem
- 6241 2 překoty nazad s 1/2 vrutem
- 6243 2 překoty nazad s 1 1/2 vrutem
- 6245 2 překoty nazad s 2 1/2 vrutem
- 6261 3 překoty nazad s 1 1/2 vrutem

Provedení skoku

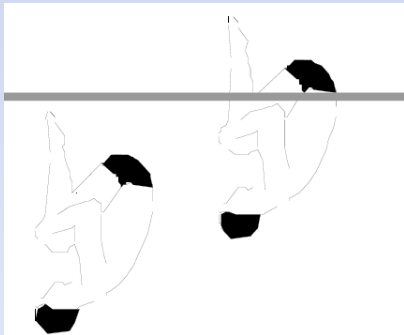
- **A** - prohnutě



- **B** – schylmo



- **C** - skrčeně



- **D** – Libovolně (jenom u vrutů)

Dopad

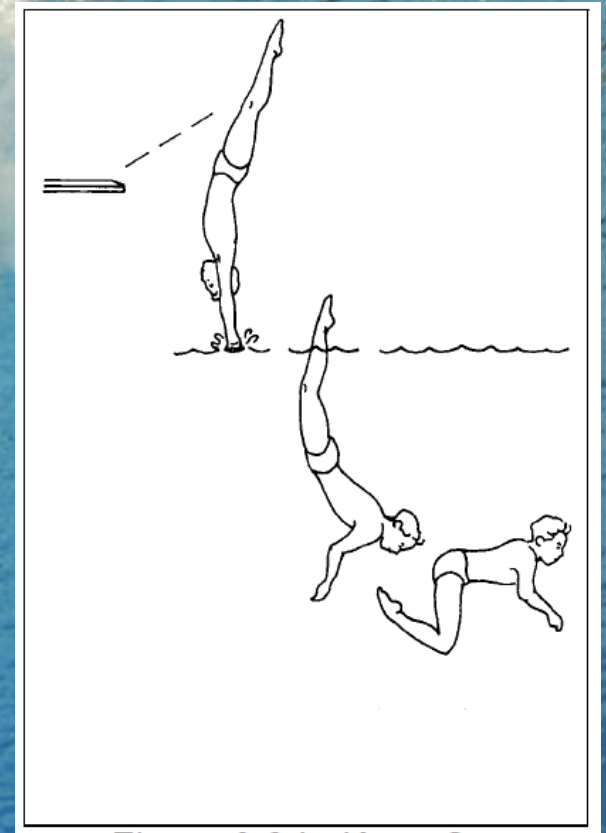
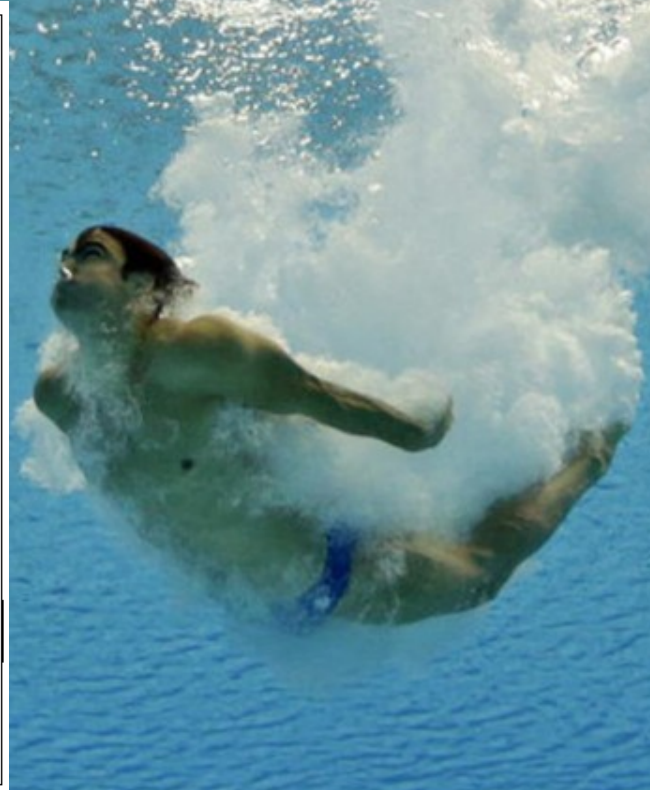
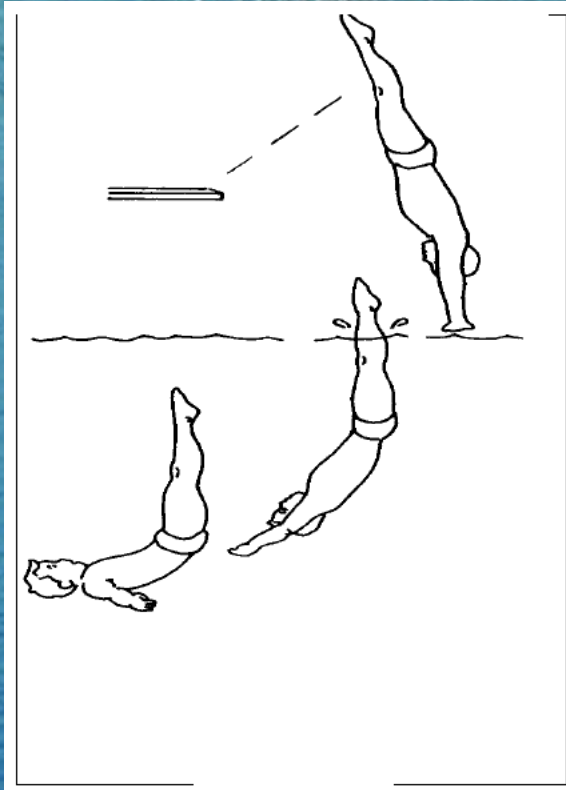
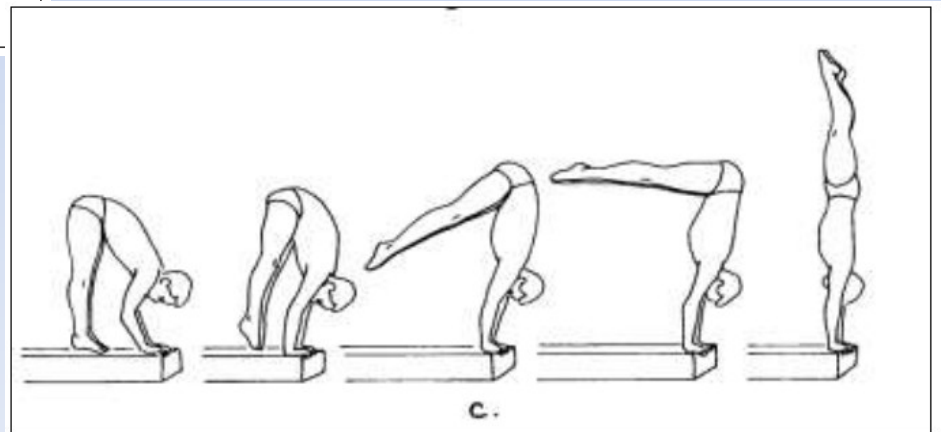
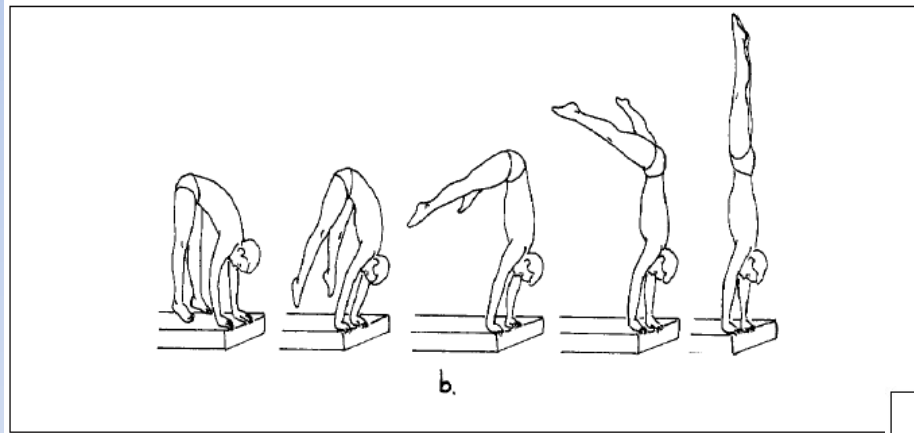
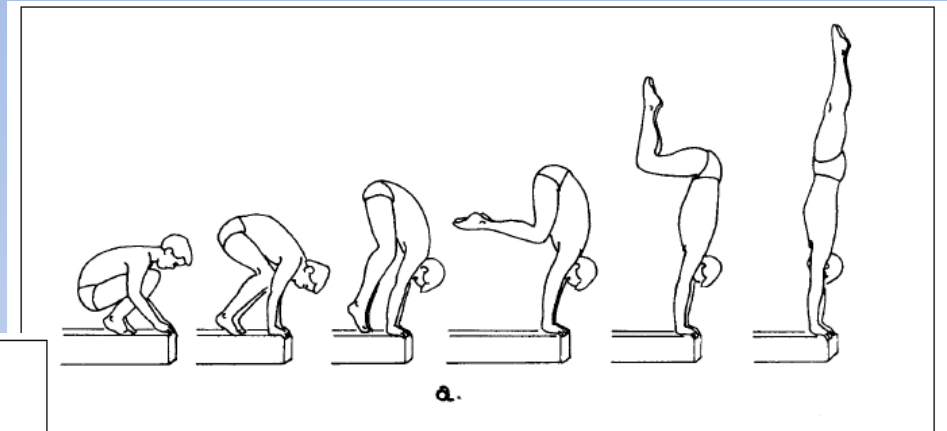


Fig. 2.21. K. 2.

Stojky

- Nejpoužívanější:



Kategorie soutěží v ČR

- G - Nováčci - děti závodící poprvé (10let a starší)
- F - nováčci (do 9let)
- E - 4 skoky (8 – 10let)
- D - 6 skoků (10 – 12let)
- C – 8 skoků chlapci, 7 skoků dívky (12 – 14let)
- B – 9 skoků chlapci, 8 skoků dívky (14 – 16let)
- A – 10 skoků chlapci, 9 skoků dívky (16 – 18let)
- Muži 6 skoků, ženy 6 skoků

Video

- <http://www.youtube.com/watch?v=L5nqeFWufrE> Louganis
- Diving - Men's 3m Springboard - Final | London 2012 Olympic Games

Zdroje

- Kniha Historie Olympijských Her
- Pravidla FINA