

Gymnastický štvorboj na základných školách

Obsah zostáv v šk. roku 2016/17

Gymnastický štvorboj je súťažou 5-členných družstiev žiakov základných škôl.

- Kategórie:**
- A - žiaci 1. – 3. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat
(dátum narodenia: 1.1.2008 – 31.12.2010)
 - B - žiaci 4. – 6. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat
(dátum narodenia:) 1.1.2005 – 31.12.2007)
 - C - žiaci 7. – 9. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat
(dátum narodenia 1.1.2001 – 31.12.2004)

Hodnotenie družstva: súťažia všetci 5 členovia družstva vo všetkých disciplínach, všetky výkony sú bodované. Do výsledku družstva sa započítavajú 4 najlepšie známky na každom náradí.

Postup: Do vyššieho kola postupuje víťazné družstvo s najvyšším počtom bodov.

Termíny:

Školské kolá	november - december
Okresné kolá	január - február
Krajské kolá	marec - apríl
Školské finále	apríl - máj

Disciplíny:

<u>A kategória:</u>	1. Akrobacia	<u>B kategória:</u>	1. Akrobacia
	2. Preskok		2. Preskok
	3. Hrazda		3. Hrazda
	4. Dievčatá – lavička		4. Dievčatá - lavička
	Chlapci - člňkový beh		Chlapci - šplh na tyči
<u>C kategória:</u>	1. Akrobacia		
	2. Preskok		
	3. Hrazda		
	4. Dievčatá – lavička		
	Chlapci - šplh		

Štartujú: žiaci a žiačky ZŠ (1.-9. roč.) podľa dátumu narodenia
Registrácia pretekárov musí byť cez: <http://www.skolskysport.sk/>

Oblečenie: Všetci členovia družstva musia mať **rovnaký** cvičebný úbor

Výsledky: Organizátori všetkých kôl súťaže sú povinní dodať výsledky zúčastneným družstvám a jednotlivcom, na Se SGF, Junácka 6, 832 80 Bratislava, gymnastics@sgf.sk a uverejniť na: <http://www.skolskysport.sk/>
Vo výsledkoch je potrebné uviesť:

Hlavička: Názov súťaže, kategória, organizátor, dátum súťaže, miesto
(okres, kraj)

Výsledky: meno pretekára, ZŠ, výsledná známka na každom náradí,
celkový súčet

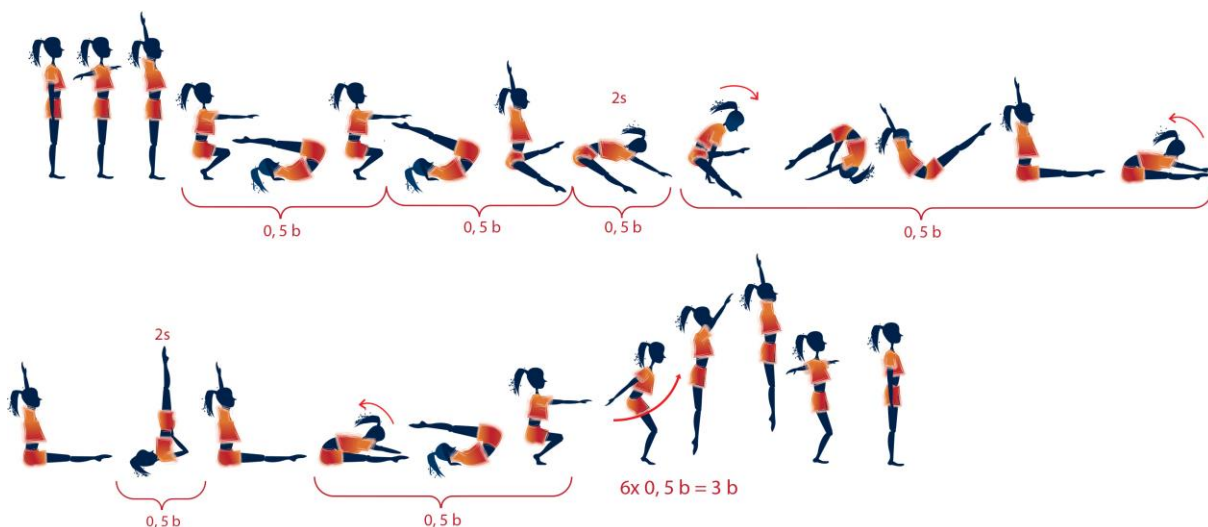
Obsah:

A kategória:

Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek:
Popis zostavy: **Hodnota prvku:**

- Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť
1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť (chrbát vzpriamený)
 2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažiť 0,5 b
 3. kotúľ vpred do sedu roznožného 0,5 b
 4. vzpažením hlboký predklon (placka) – výdrž 2s 0,5 b
 5. kotúľ vpred roznožmo do sedu prednožného, vzpažiť 0,5 b
 6. hmit predklonmo, dohmat na špičky
 7. stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s 0,5 b
 8. sed prednožný – vzpažiť - predklon
 9. kotúľ vzad do drepu 0,5 b
 10. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť

Hodnota obtiažnosti: 3,0 b



Preskok: Švédská debna (4 diely + vrchný diel), odrazový mostík
Cvičenec má 2 pokusy – počíta sa lepší skok
Východzia známka: **10 bodov**

1. rozbeh (dĺžka je ľubovoľná)
2. náskok na mostík a odraz znožmo
3. náskok do vzporu drepmo na debnu a plynule odrazom vzpriamený výskok, ruky do vzpaženia
4. doskok do mierneho podrepu



Špeciálne zrážky:

- opakovaný dotyk nohami na mostíku 0,5 b
- prerušenie na debne a zášvih rukami 0,5 b
- prehnutie vo výskoku do doskoku 0,3 b

Hrazda:

Výška hrazdy 100 cm (meria sa od horného okraja žinenky)

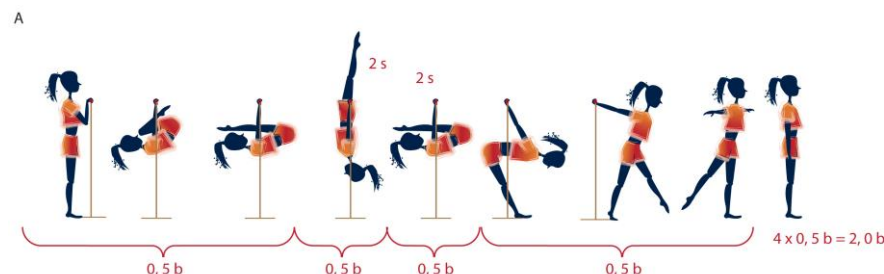
ZP: Zhyb stojmo- nadhmat

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

1. ťahom znožmo prešvih skrčmo do visu vznesmo vzadu 0,5 b
2. ťahom vis strmhlav – výdrž 2s 0,5 b
3. Vis vznesmo vzadu – výdrž 2s 0,5 b
4. Vis stojmo vzadu (znožmo) – výkrokom vpred stoj spojný 0,5 b

Hodnota obtiažnosti: 2,0 b



Špeciálne zrážky:

- vis vznesmo – päty pod úrovňou bokov do 30° 0,1 b
- vis vznesmo – päty pod úrovňou bokov 30° a viac 0,3 b

Člnkový beh 4x10m – chlapci:

Stanovený 10 m úsek je vyznačený na oboch stranách čiarami.

Cvičenec z polovysokého štartu (obe nohy sú za štartovacou čiarou a bez použitia bloku) beží čo najrýchlejšie od jednej čiar k druhej.

Každá čiar sa musí dotknúť jednou nohou. Body sa získavajú za čas s presnosťou na desatiny sekundy (vid' tabuľka).

Opakovaný štart pri nevydarenom štarte, alebo nedotknutí sa čiar nie je povolený. Bodové hodnotenie za disciplínu je 0,00 b.

Beh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.

Lavička – dievčatá

Cvičí sa na širokej strane lavičky, dĺžka lavičky 3,5 m

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

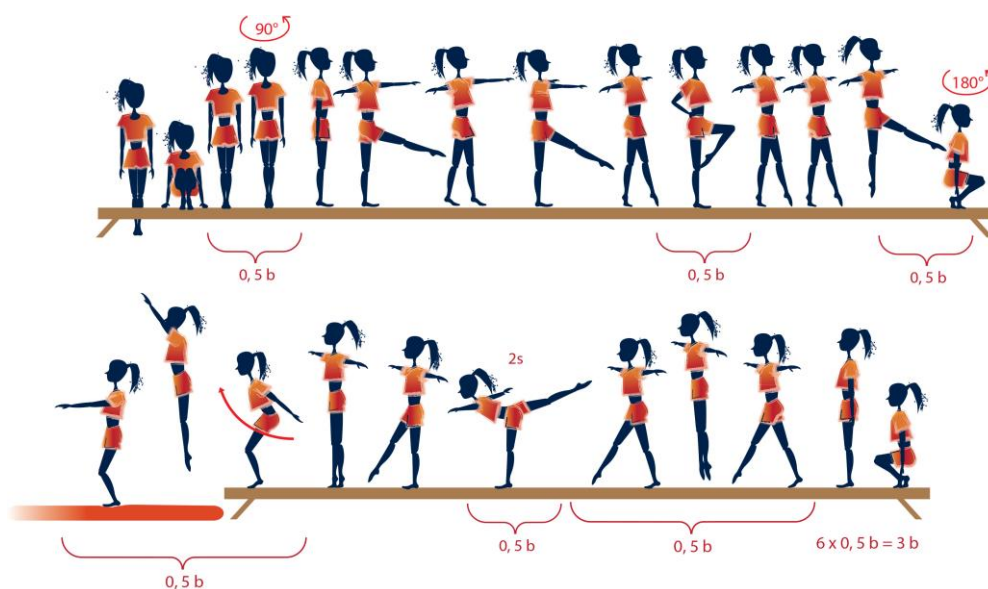
Základné postavenie: Stoj spojný čelne

1. rad - výskok do vzporu drepmo - stoj spojný 0,5 b
 - pripažiť a obrat vo výpone o 90°
 - krokom ľavej stoj na ľavej, prednožiť pravou – predpažiť ľavou, upažiť pravou

- krokom pravej stoj a pravej, prednožiť ľavou – pripažením predpažiť pravou, upažiť ľavou
- stoj jednonožne so skrčením prednožmo, ruky vbok 0,5 b
- kroky vo výpone - upažiť
- krok pravou (ľavou) a prednožením ľavej (p) predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p) - pripažiť – obrat v drepe o 180° 0,5 b

2. rad
- stoj - upažiť
 - prísuný krok pravou (ľ) 0,5 b
 - stojom výkročným pravou (ľ) váha predklonmo – upažiť - výdrž 2s 0,5 b
 - vzpriam – prinožením pravej (ľ) stoj spojný
 - chôdza vo výpone na koniec lavičky
 - odrazom znožmo zoskok – vzpažiť do stoja spätného 0,5 b

Hodnota obtiažnosti: 3,0 b

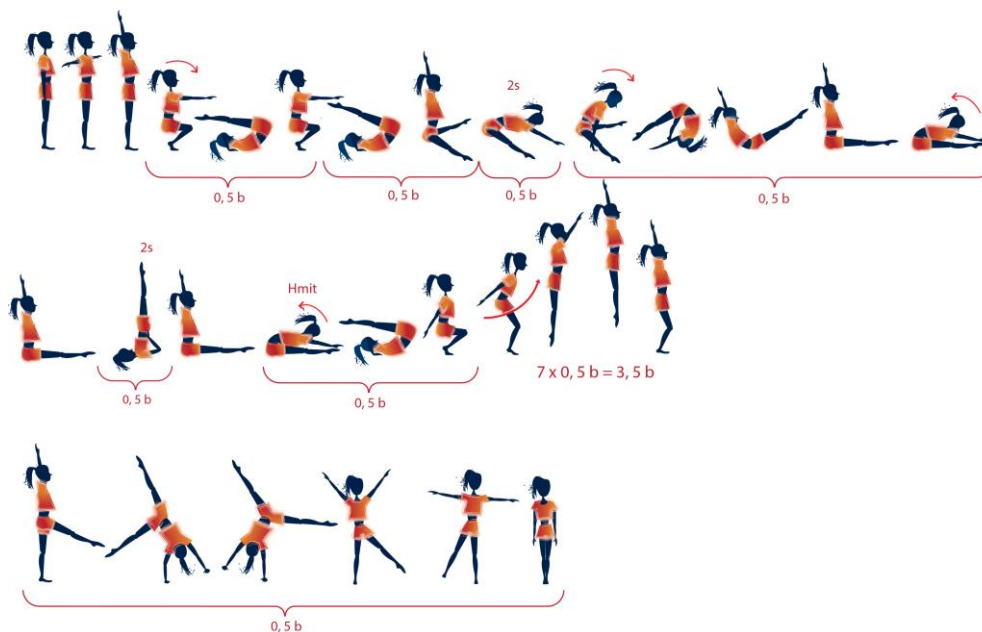


B kategória:

Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek
Popis zostavy: **Hodnota prvku:**

- Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť
1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť, chrbát vzpriamený 0,5 b
 2. kotúľ vpred znožmo do drepu, predpažiť 0,5 b
 3. kotúľ vpred do sedu roznožného 0,5 b
 4. vzpažením hlboký predklon (placka) - výdrž 2s 0,5 b
 5. kotúľ vpred roznožmo do sedu prednožného, vzpažiť 0,5 b
 6. hmit predklonmo, dohmat na špičky
 7. stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s 0,5 b
 8. sed prednožný - vzpažiť - predklon
 9. kotúľ vzad do drepu - predpažiť 0,5 b
 8. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť
 11. výkrok a premet bokom do stoja rozkročného - upažiť 0,5 b
 12. prinožiť, upažením pripažiť

Hodnota obtiažnosti: 3,5 b



Preskok: Roznožka ponad kozu, výška kozy – 115 cm, odrazový mostík
Cvičenec má 2 pokusy – počíta sa lepší skok
Východzia známka: **10 bodov**

Dievčatá – koza na šírku
Chlapci - koza na dĺžku
Cvičenec má 2 pokusy – počíta sa lepší skok

1. Rozbeh
2. Roznožka ponad kozu na šírku / dĺžku
3. Doskok do mierneho podrepu



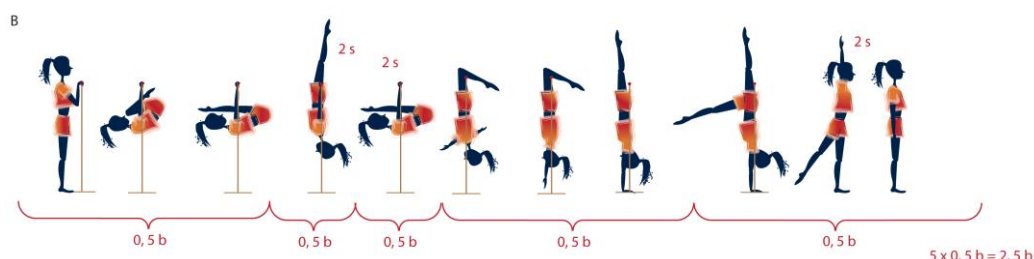
Hrazda: Výška hrazdy 115 cm (meria sa od horného okraja žinenky)
ZP: Zhyb stojmo - nadhmat

Popis zostavy:

- | | |
|--|-------|
| 1. ťahom znožmo prešvih skrčmo do visu vznesmo vzadu | 0,5 b |
| 2. ťahom vis strmhlav – výdrž 2s | 0,5 b |
| 3. vis vznesmo vzadu – výdrž 2s | 0,5 b |
| 4. vis závesmo v pokolení – upažením vzpažiť | |
| - dohmat na žinenku a stojka na rukách s oporou nôh o hrazdu | 0,5 b |
| - prednožením jednej nohy prechod do stoja, vzpažiť, pripažiť. | 0,5 b |

Hodnota prvku:

Hodnota obt'aznosti: 2,5 b



Špeciálne zrážky:

- | | |
|---|-------|
| - vis vznesmo – päty pod úrovňou bokov do 30° | 0,1 b |
| - vis vznesmo – päty pod úrovňou bokov 30° a viac | 0,3 b |

Lavička – dievčatá

Cvičí sa na širokej strane lavičky, dĺžka lavičky 3,5 m

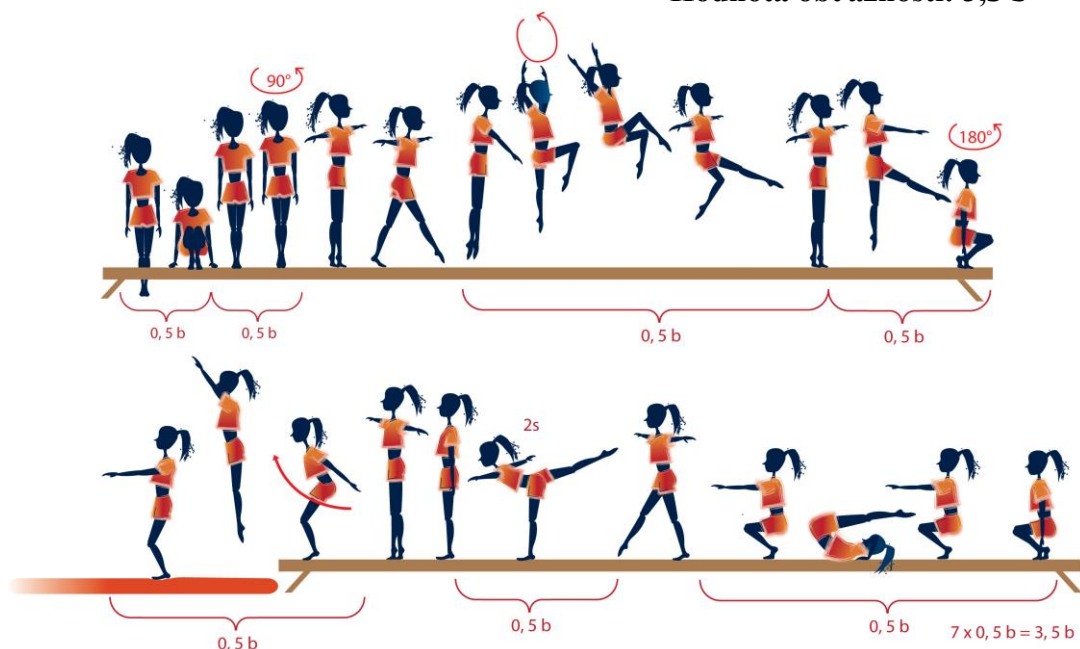
Popis zostavy:

Základné postavenie: Stoj spojný čelne

- | | |
|--|-------|
| 1. rad - výskok do vzporu drepno | 0,5 b |
| - stoj spojný – pripažiť a obrat vo výpone o 90° | 0,5 b |
| - upažiť, prísunný krok a čertík s čelnými kruhmi rúk von | 0,5 b |
| - krok pravou (ľavou) a prednožením ľavej (p) predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p) pripažiť - obrat v drepe o 180° | 0,5 b |
| 2. rad - predpažiť | |
| - kotúľ vpred do drepu, predpažiť | 0,5 b |

Hodnota prvku:

- Hodnota obt'aznosti: 3,5 b**



Cvičenec štartuje z podrepu so zapaženia odrazom so snahou vyskočiť čo najvyššie. Po uchopení tyče, najlepšie do zhybu okamžite vykoná príraz nohami.

Beh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.

C kategoria

Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek

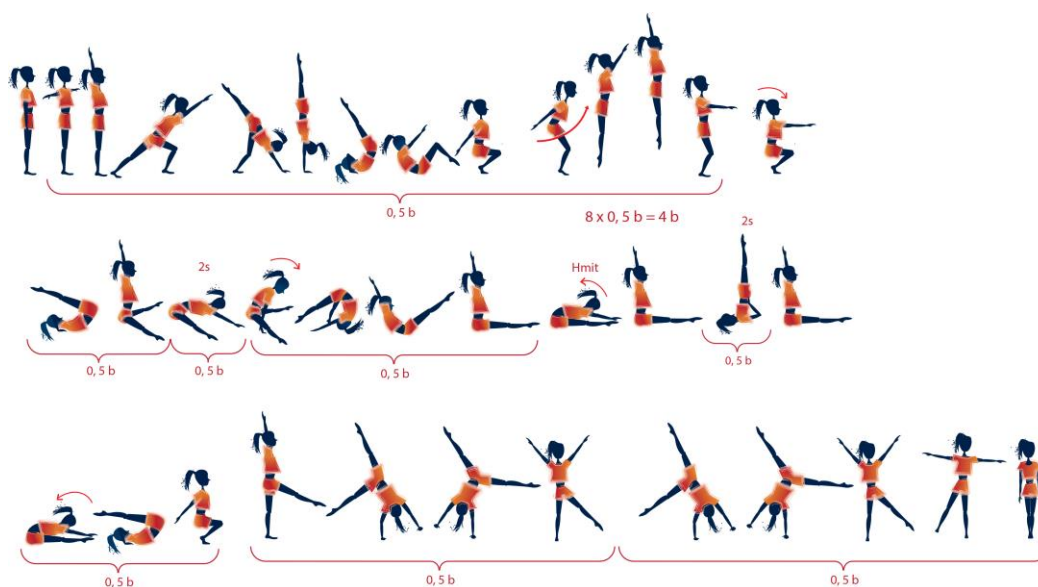
Popis zostavy:

Hodnota prvku:

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť

- | | |
|---|--------------------|
| 1. upažením vzpažiť, stojka kotúl do drepu - výškok - predpažením vzpažiť | |
| 2. doskok do mierneho poddrepu, predpažiť | 0,5 b |
| 3. kotúl vpred do sedu roznožného | 0,5 b |
| 4. vzpažením hlboký predklon (placka) – výdrž 2s | 0,5 b |
| 5. kotúl vpred roznožmo do sedu prednožného, vzpažiť | 0,5 b |
| 6. hmit predklonom, dohmat na špičky | |
| 7. stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s | 0,5 b |
| 8. sed prednožný - vzpažiť – predklon | |
| 9. kotúl vzad do drepu predpažiť | 0,5 b |
| 10. Stoj spojný, pripažiť | |
| 9. 2 premety bokom naviazané, druhý do stoja rozkročného, ruky upažiť | |
| | 0,5 / premet bokom |
| 10. prinožiť, pripažiť | |

Hodnota obt'aznosti: 4,0 b



Preskok: Roznožka ponad kozu, 1 odrazový mostík
Dievčatá – koza na šírku, výška kozy 120 cm
Chlapci - koza na dĺžku, výška kozy 130 cm
Cvičenec má 2 pokusy – počíta sa lepší skok
Východzia známka: **10 bodov**

1. Rozbeh
2. Roznožka ponad kozu na šírku / dĺžku
3. Doskok do mierneho podrepu



Hrazda:

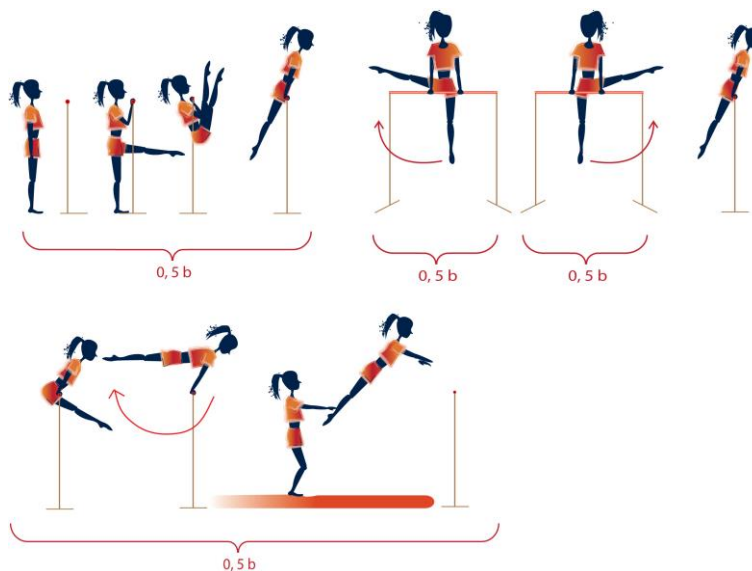
Výška hrazdy 13 cm (meria sa od horného okraja žinenky)
ZP: Zhyb stojmo - nadhmat

Popis zostavy:

1. Výmyk odrazom jednonožne do vzporu 0,5 b
2. švih únožmo pravou / ľavou nohou (nad úroveň žrde)
– prinožiť 0,5 b
3. švih únožmo druhou nohou (nad úroveň žrde)
– prinožiť 0,5 b
4. zákmihom zoskok 0,5 b

Hodnota obt'ažnosti: 2,0 b

Poznámka: nie je povolená záměna za výmyk ťahom! V takom prípade sa nebude hodnota prvku pretekárovi počítat'!



Špeciálne zrážky:

- Výmyk v podhmate: 0,5 b
- Švih únožmo do 45° pod úrovňou žrde 0,5 b
- Švih únožmo na úroveň žrde 0,3 b
- Vysadenie pri švihoch únožmo 0,3 b

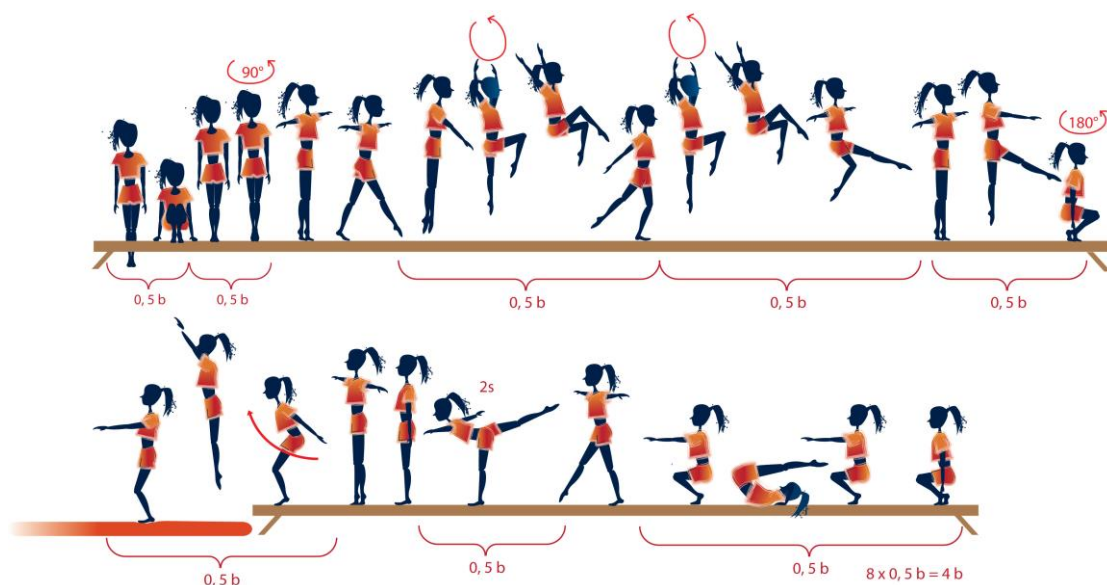
Lavička – dievčatá Cvičí sa na širokej strane lavičky – 3,5 m

Popis zostavy:

- Základné postavenie: stoj spojný čelne
1. rad - výskok do vzporu drepmo 0,5 b

Hodnota prvku:

- stoj spojný – pripažiť a obrat vo výpone o 90° 0,5 b
 - upažiť 2 čertíky – naviazané, rukami čelné kruhy von 0,5 b/ čertík
(z upaženia cez pripaženie a vzpaženie do upaženia)
 - krok pravou (ľavou) a prednožením ľavej (p)
predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p)-
pripažiť - obrat v drepe o 180° 0,5 b
2. rad
- predpažiť, kotúl vpred do drepu - predpažiť 0,5 b
 - vztyk, pripažiť
 - stojom výkročným váha predklonom – upažiť
výdrž 2s 0,5 b
 - vzpriam – prinožením pravej (ľ) stoj spojný, chôdza
vo výpone na koniec lavičky
 - odrazom znožmo zoskok – vzpažiť do stoja spätného 0,5 b
- Hodnota obtiažnosti: 4,0 b**



Šplh na tyči – chlapci: Šplhá sa na čas. Cvičenec štartuje na znamenie vedúceho. Pred štartom sa žiadna časť tela nesmie dotýkať šplhacej tyče. Značka je 4,5 m od podlahy. Cieľom je dohmat jednou rukou na značku alebo nad ňu.

Cvičenec štartuje z podrepu so zapaženia odrazom so snahou vyskočiť čo najvyššie. Po uchopení tyče, najlepšie do zhybu okamžite vykoná príraz nohami.

Opakovaný štart pri nevydarenom štarte, alebo nedotknutí sa čiary nie je povolený. Bodové hodnotenie za disciplínu je 0,00 b.

Šplh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.

Hodnotenie

Hodnotenie súťaže gymnastický štvorboj vychádza z medzinárodných pravidiel v športovej gymnastike, vydaných Medzinárodnou gymnastickou federáciou na olympijský cyklus 2013 – 2016 a úpravách pre uvedenú súťaž vydanú Slovenskou gymnastickou federáciou, sekciou Gymnastiky pre všetkých v roku 2014 (vid' obsah súťaže a špeciálne zrážky).

Gymnastika je estetický šport a cieľom každého gymnastu je predviesť cvičebný tvar alebo celú zostavu bez technických chýb (čo najviac sa priblížiť dokonalej technike) s maximálnym umeleckým prejavom.

Cieľom pravidiel je poskytnúť objektívne kritériá na hodnotenie, štandardizovať ho, určiť víťaza súťaže, ale tiež poskytnúť návod trénerom pri tvorbe zostáv (platí pri tvorbe voľných zostáv).

Rozhodca je povinný rozhodovať v súlade s morálnymi princípmi spravodlivo a bez predsudkov. Pri hodnotení musí byť schopný aplikovať pravidlá, technické predpisy a ďalšie poriadky a normy. Rozhodca sa správa korektne, rešpektuje pravidlá, iných rozhodcov a pretekárov.

Každý rozhodca je zodpovedný za udelenú známku. Na vyšších súťažiach je rozhodca povinný urobiť grafický záznam predvedenej zostavy aj s udelenými zrážkami a na požiadanie trénera alebo hlavného rozhodcu zdôvodniť svoju známku. Samozrejmosťou by malo byť zodpovedajúce oblečenie (modré nohavice alebo sukňa, sako a biela blúzka). Aby mohol rozhodca predvedenú zostavu správne posúdiť, musí poznať techniku jednotlivých cvičebných tvarov. Každé preteky rozhoduje niekoľko panelov rozhodcov, zvyčajne jeden panel na jedno náradie. Každý panel má vrchného rozhodcu, ktorý je za dané náradie zodpovedný. Ak sú v paneli 2 rozhodcovia, čo je minimálny počet rozhodcov na zabezpečenie regulárnosti pretekov, výsledná známka sa vypočíta priemerom z týchto 2 známok. Priemer sa počíta aj pri 3 rozhodcoch. Pri počte 4 rozhodcov sa najvyššia a najnižšia známka škrtá a výsledná známka sa vypočíta priemerom dvoch stredných známok.

Pravidlá pre pretekárov:

Práva pretekárov:

- správne a spravodlivé ohodnotenie výkonu podľa pravidiel
- zverejnenie známky po ukončení cvičenia
- opakovanie zostavy, ak prerušenie bolo zapríčinené nepredvídateľnými okolnosťami (po odsúhlasení hlavným rozhodcom súťaže)
- získať prehľad o všetkých známkach na všetkých náradiach (výsledky)
- mať možnosť rozcvičenia pred súťažou
- použitie magnézia je povolené. Neopodstatnené prášenie a rozsypávanie magnézia povolené nie je.

Povinnosti pretekárov:

- na začiatku cvičenia sa musí pretekár na každom náradí predstaviť (zdvihnutím ruky / rúk) vrchnému rozhodcovi na náradí, tak isto po ukončení cvičenia.
- cvičiť môže začať až po obdržaní signálu (zdvihnutie ruky) od vrchného rozhodcu na náradí.
- po obdržaní signálu od vrchného rozhodcu musí pretekár začať cvičiť do 30 s.
- pretekár počas pretekov nesmie rozprávať s rozhodcami súťaže

- pretekár sa musí zúčastniť vyhlásenia výsledkov po ukončení súťaže v pretekárskom drese alebo inom športovom oblečení jednotnom pre celé družstvo

Oblečenie:

Pretekári musia mať oblečený jednotný športový úbor pre celé družstvo:

- Dievčatá:
- nepriehľadný dres (v celku) s dlhými alebo krátkymi rukávami. Ak je dres bez rukávov, ramienka sú široké min. 2 cm.
 - pod dresom alebo na drese môžu mať oblečené dlhé alebo krátke legíny rovnakej farby ako je dres
- Chlapci:
- tielko a trenírky, prípadne slipotriko a trenírky

Špeky ako náušnice, hodinky, retiazky, prstene, piercing nie sú povolené.
Cvičky a ponožky sú povolené.

Pravidlá pre trénerov:

- tréner sa musí vhodne športovo správať počas celých pretekov
- tréner má právo pomáhať svojim zverencom počas rozcvičenia
- tréner nesmie:
 - počas cvičenia na pretekára rozprávať, kričať a dávať signály
 - prekážať rozhodcom vo výhlade
 - podávať protest proti známke za predvedenie
 - rozprávať sa s rozhodcami

Tvorba známky: Výslednú známku tvorí súčet známky D + E

D - difficulty – obťažnosť

E – execution – predvedenie

D známka: Hodnota obťažnosti zostavy
Každý prvok má v popise uvedenú hodnotu obťažnosti – ich súčet tvorí známku D.

E známka: Predvedenie zostavy
Zo známky 10,00 bodov sa odrátavajú zrážky za predvedenie – držanie tela, techniku, nedostatočný rozsah pohybu, pády....

zrážky	malé	stredné	veľké	pád
	0,1 b	0,3 b	0,5 b	1,0 b

Príklad výpočtu výslednej známky:

$$\begin{array}{rcl}
 \text{D známka} & + & \text{E známka} & = & \text{výsledná známka} \\
 2,5 & & 8,4 & & 10,90 \text{ b} \\
 (5 \times 0,5) & & (10,00 - 1,6) & &
 \end{array}$$

Určenie poradia pri rovnosti známok (platné pre súťaž gymnastický štvorboj na základných školách):

Družstvá:

Ak družstvá na ktoromkoľvek mieste získajú rovnaký súčet bodov, poradie bude určené podľa nasledovných kritérií:

1. Väčší počet vyšších známok družstva podľa náradí (porovnanie 4 známok)
2. Väčší počet vyšších známok na jednotlivých náradiach (porovnanie 4 započítavajúcich sa známok do výsledku družstva na každom náradí samostatne).
Porovnáva sa celkový súčet vyšších známok za všetky 4 náradia.

Jednotlivci:

Ak jednotlivci na ktoromkoľvek mieste získajú rovnaký súčet bodov, poradie bude určené podľa nasledovných kritérií:

1. Väčší počet vyšších známok na všetkých 4 náradiach
2. Vyššia známka na jednotlivých náradiach v tomto poradí: akrobacia, preskok, hrazda, lavička /beh / šplh

Tabuľka všeobecných chýb a zrážok

Chyby		Malé 0,1	Stredné 0,3	Veľké 0,5	Pád 1,0
<i>Chyby v predvedení</i>					
Pokrčenie rúk alebo pokrčenie kolien	vždy	x	x	x	
Roznoženie nôh alebo kolien	vždy	Do šírky ramien	Viac ako šírka ramien		
Prekríženie nôh (kde sa to nevyžaduje)	vždy	x			
Nedostatočná výška prvkov	vždy	x	x		
Zaváhanie pri skokoch, výdržiach	vždy	x			
Neúspešný pokus o vykonanie prvku (nepríde do stojky a stojku opakuje)	vždy		x		
Vybočenie z priameho smeru	vždy	x			
Držanie tela a nôh v prvkoch:					
Držanie tela	vždy	x			
Nenapnuté špičky	vždy	x			
Nedostatočné roznoženie	vždy	x	x		
Presnosť v akrobatických prvkoch	vždy	x			
Doskok blízko náradia (bradlá, kladina)		x	x		
<i>Chyby pri doskokoch</i>					
roznoženie nôh pri doskoku	vždy	x			
<i>Pohyby na udržanie rovnováhy</i>					
Prídavné hmity paží		x			
Prídavné pohyby trupu na udržanie rovnováhy	vždy	x	x		
Prídavné kroky, drobný poskok	vždy	x			
Veľký krok alebo skok (viac ako šírka ramien)	vždy		x		
Chyby v držaní tela	vždy	x	x		
Hlboký drep	vždy			x	
Ľahký dotyk náradia rukami – nie pád na náradie	vždy		x		
Opora rúk o podložku jednou alebo obidvomi rukami	vždy				1,0
Pád na kolená alebo do sedu	vždy				1,0
Pád alebo náraz na náradie	vždy				1,0
Nepredstavenie sa pred a po cvičení			x		

dopomoc					1,0 z výsl. Známky, neuznaná obťažn.
Neopodstatnené účasť trénera na pretekárskej ploche				x	Z výslednej známky
<i>Chyby v použití náradia</i>					
Nesprávne použitie magnézia (prášenie) 1x počas pretekov				x	Z výslednej známky
<i>Špeciálne zrážky hlavného rozhodcu</i>					
<i>Správanie pretekárov</i>					
Nesprávny dres (1 x počas pretekov)			x		Z výsl. známky
Nešportové správanie			x		Z výsl. známky
Neopodstatnené zotrvávanie na pretekárskej ploche			x		Z výsl. známky
Rozprávanie s rozhodcami			x		Z výsl. známky
V súťaži družstiev pretekári nastúpia v nesprávnom poradí					1,0 za náradie
Nejednotný úbor v súťaži družstiev (1x)					1,0
Opustenie pretekárskej plochy bez ospravedlnenia					vylúčený
Neúčasť na vyhlásení výsledkov					Výsled. anulov.
Zdržiavanie pretekov					Diskval.
Nedodržanie času na rozcvičenie			x		Z výsl. známky
Nezačatie cvičenia do 30 s po znamení rozhodcu			x		Z výsl. známky
Prekročenie časového limitu (prosné, kladina)		x			
Začatie cvičenia bez signálu rozhodcu					0
Prekročenie času po páde					Cvičenie je ukončené
<i>Správanie trénerov</i>					
Nešportové správanie	prvýkrát – žltá karta druhýkrát – červená karta a vylúčenie trénera z pretekov				

Bodovacia tabuľka

Body	Člnkový beh (s)	Šplh na tyči 4m (s)
10,00	11,3	3,0
9,90		3,1
9,80	11,4	3,2
9,70		3,3
9,60	11,5	3,4
9,50		3,5
9,40	11,6	3,6
9,30		3,7
9,20	11,7	3,8
9,10		3,9
9,00	11,8	4,0
8,80	11,9	4,2
8,60	12,0	4,4
8,40	12,2	4,6
8,20	12,4	4,8
8,00	12,6	5,0
7,80	12,8	5,2
7,60	13,0	5,4
7,40	13,2	5,6
7,20	13,4	5,8
7,00	13,6	6,0
6,80	13,8	6,2
6,60	14,0	6,4
6,40	14,2	6,6
6,20	14,4	6,8
6,00	14,6	7,0
5,80	14,8	7,2
5,60	15,0	7,4
5,40	15,2	7,6
5,20	15,4	7,8
5,00	15,6	8,0
4,80	15,8	8,2
4,60	16,0	8,4
4,40	16,2	8,6
4,20	16,4	8,8
4,00	16,6	9,0
3,80	16,8	9,2
3,60	17,0	9,4
3,40	17,2	9,6
3,20	17,4	9,8
3,00	17,6	10,0
2,80	17,8	10,2
2,60	18,0	10,4
2,40	18,2	10,6
2,20	18,4	10,8
2,00	18,6	11,0
1,00	18,8	Vyšplhal