

Výpočtářská laťka SSŠVT

System určování pořadí:

1. Menší počet pokusů na poslední zdolané výšce
2. Menší počet nezdařených pokusů v celém závodě
3. Čtvrtý pokus na poslední nezdařené výšce
4. Zvyšování a snižování výšky až do rozhodnutí:
každý závodník má na každé výšce jen jeden pokus

Základní pravidla skoku vysokého:

1. Laťka se může překonat libovolným způsobem, ale pouze odrazem z jedné nohy.
2. Neudrží-li se laťka na stojanech po doskoku, jedná se o neplatný pokus.
3. Je-li laťka „rozkmitaná“ a závodník opustí doskočiště (*duchny+žíněny*) **dříve, než laťka spadne, jedná se o platný pokus.**
4. Asistenti u stojanů **nesmí „rozkmitanou“ laťku zastavovat dříve**, než jim dá pokyn rozhodčí soutěže, jinak se pokus do protokolu zapíše jako neplatný.
5. Závodníci mají dostatek času na pokus, cca do 3 minut po výzvě od rozhodčího musí absolvovat pokus, jinak se vyhlásí neplatný pokus.
6. Má-li závodník dva pokusy bezprostředně za sebou, časový interval se prodlužuje cca na 5 minut.
7. Protne-li závodník jakkoliv pomyslnou plochu při špatném rozběhu tvořenou stojany a laťkou, jedná se o neplatný pokus.
8. Proběhne-li závodník před laťkou, když mu nevyjde odraz, může se vrátit na začátek svého rozběhu a rozběh opakovat.
9. Závodník může dle svého uvážení vynechat stanovenou výšku a nahlásí to rozhodčímu při výzvě k základnímu pokusu.

Metodické pokyny:

- Před každým pokusem se řádně soustředte.
- S rostoucí výškou prodlužujte přiměřeně svůj rozběh.
- Zkuste se poučit ze svých chyb při neúspěšných pokusech.
- Na vyšších výškách už neměňte svůj dosavadní styl.
- Navlhčete si podrážky těsně před skokem.
- Použijte dostatečnou a přiměřenou rychlost při rozběhu.
- Neskákejte svá maxima v teplácích a mikinách, nejlepší je přiléhavý oděv.
- Dobu mezi pokusy využijte uvolňováním svalů končetin (proklepáváním).