



TJ KVS Štětí, z.s.

Labský čtyřboj Štětí

Pořádá: **TJ KVS Štětí, z.s.**

Kde: tělocvična ZŠ Ostrovní, Ostrovní 300, Štětí 411 08 (u Penny)

Kdy: **sobota 24.1.2026**

Začátek závodu: 9.30 hod

Prezentace závodu: 8.30 hod – 9:10 hod

Přihlášky: **Přihlášky do 21. 1. 2026** (středa) v systému SPORTIS.
Startující, kteří nejsou registrováni v ČVS, zaslat na e-mail:
kvs.steti@gmail.com

Startovné: za závodníka 200,- Kč

Sálové boty: S sebou obuv do haly nebo přezůvky!!! Platí i pro trenéry a doprovod!!!

Občerstvení: Možno zakoupit v bufetu

Kategorie:

Starší žáci	2012, 2013	Starší žačky	2012, 2013
Mladší žáci	2014, 2015	Mladší žačky	2014, 2015
Elévové chlapci	2016, 2017	Elévové dívky	2016, 2017

Hodnocení:

Soutěž bude hodnocena formou čtyřboje.

Výsledky se započítávají do „MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY VE VÍCEBOJÍCH 2025/2026“.

Disciplíny:

Veslování – trenažer Concept 2
Atletická překážková dráha
Žabí skok
Hod medicinbalem

1. Veslování – trenažer Concept 2

Tratě:

Elévové	1 minuta
žkym a žcim	2 minuty
žkys a žcis	3 minuty

Měřena je ujetá vzdálenost za daný čas.

2. Překážková dráha

Cíl: test kombinovaných koordinačních schopností

Tratě:



TJ KVS Štětí, z.s.

elévové	1 kolo
žkym a žcim	1 kolo
žkys a žcis	1 kolo

Instruktažní video: <https://www.youtube.com/watch?v=yA-yCXQs2fl> (první cvik na videu)

3. Žabí skok – třískok snožmo z místa

Cíl: test explozivní (výbušné) silové schopnosti dolních končetin.

Provedení:

Žabím skokem jsou v tomto případě tři na sebe navazující skoky, které musí být provedeny sounož a bez zastavení pohybu mezi jednotlivými skoky. Závodníci skáčí ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry nohy rovnoběžně (povolený je podřep, hmitání a švih rukou) (Český zaregistrovaný rekord je 933 cm).

Měření délky skoku / 3 pokusy – do hodnocení se počítá ten nejlepší - měří se od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty.

Instruktažní video: https://www.youtube.com/watch?v=ce_06rEGHC8

4. Hod medicinbalem

Cíl: test koordinačních a silových schopností

Náradí: medicinbal - váha věkové kategorie:

elévové	1 kg
žkym a žcim	2 kg
žkys a žcis	3 kg

Provedení:

- hod obouruč dopředu – hod zespoda nahoru švihově (předklon, míč mezi nohama)
- hod obouruč dopředu ze vzpřímeného postoje – hod z výšky prsou s výskokem (postoj s pokrčením kolen – kolena 90 st.).
- hod obouruč dozadu přes hlavu – hod zespoda nahoru švihově (předklon, míč mezi nohama)

Měření délky hodu / 2 pokusy, lepší se počítá.

Instruktažní video: <https://www.youtube.com/watch?v=yA-yCXQs2fl> (třetí cvik na videu)

Poznámky:

- Časový pořad bude upřesněn po losování.
- Závodí všechny kategorie paralelně. Rotace disciplín bude upřesněna po prezentaci závodníků.

Předpokládaný konec poslední disciplíny je ve 14.00 hod.

Vyhlášení čtyřboje se předpokládá ve 14.30 hodin.