

Svetové rekordy:

Javier Sotomayor (Kuba): 245 cm

Stefka Kostadinova (Bulharsko) 209 cm

SKOK DO VÝŠKY

Slovenské rekordy:

Róbert Ruffíni 234 cm,

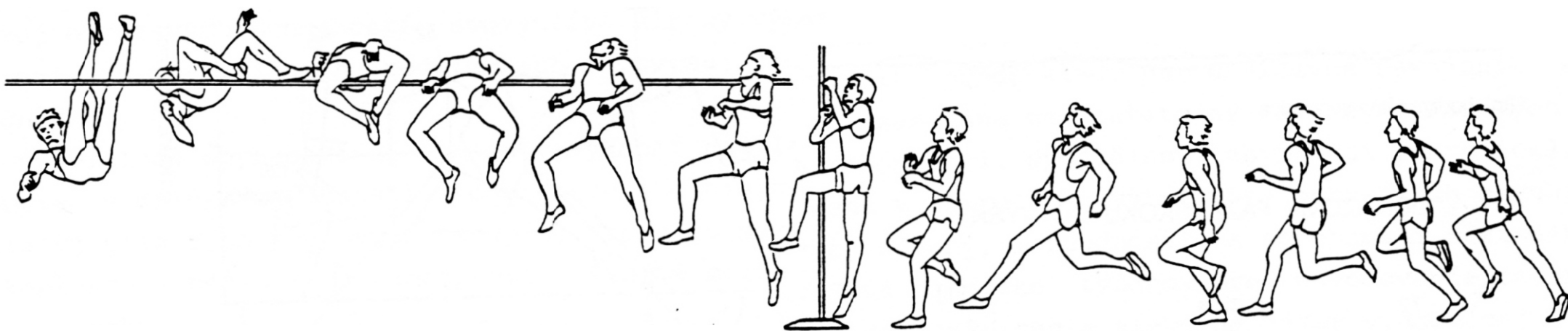
Alica Javadová 195 cm

CHARAKTERISTIKA

Skok do výšky je technicky a koordinačne náročná atletická disciplína rýchlostno-silového charakteru.

TECHNIKA

- 1. Rozbeh** – krátky s poslednými krokmi bežanými v oblúku, stupňovaný s cieľom dosiahnuť najvyššiu rýchlosť, pri ktorej sa žiak dokáže efektívne odraziť. Dĺžka rozbehu pre 2. stupeň je 7-9 krokov.
- 2. Odraz** – rýchly, výbušný, cez celé chodidlo, vzpriamená poloha trupu, so zapojením švihovej dolnej končatiny a paží smerom hore.
- 3. Prechod ponad latku a doskok** – v polohe mostíka pri technike flop, dopad na lopatkovú časť chrbta. Technika nožničkami s dopadom na dolné končatiny alebo do sedu.



Technika skoku do výšky technikou flop

CHYBY V TECHNIKE

- 1. Rozbeh** - v každom pokuse sa začína iným spôsobom vybehnutia; posledné kroky nebeží v oblúku; nie je náklon dovnútra oblúka; nie je zrýchľovaný; pasívne ťahovanie posledných krokov; začiatok rozbehu nie je po priamke, ale celý je vedený po oblúku.
- 2. Odraz** - pokrčená odrazová dolná končatina; úklon k latke; nedostatočné zapojenie švihovej dolnej končatiny a paží; odraz z oboch končatín; nie je v optimálna vzdialenosť od miesta odrazu; odraz bližšou nohou k doskočisku.
- 3. Let a doskok** - skokan nezakloní hlavu a „sedí“ nad latkou; predkolenie sa nachádza pod latkou; prechádza cez latku bokom; v kulminačnom bode spustí panvu smerom dole; dopad na hlavu.

METODIKA NÁCVIKU

- 1. Nácvik stupňovaného behu:** stupňované úseky 10 – 15 m; rovinky bežané do zákruty, beh po oblúku.
- 2. Nácvik odrazu:** odrazové cvičenia na mieste a v pohybe; preskoky cez švihadlo; beh po obvode kruhu a na každý tretí krok odraz z odrazovej končatiny; rozbeh po oblúku a výskok s dosahovaním rukou (hlavou) na zavesený predmet; po rozbehu po oblúku preskok prekročmo t. j. nožničkami ponad latku.
- 3. Nácvik letu a doskoku:** zo stoja na doskočisku pád vzad do ľahu na chrbát (pád odvahy); ľah na chrbte a zdvíhanie panvy; kolíska; rúčkovanie na rebrinách smerom vzad; preskok latky odrazom z oboch nôh s dopadom na chrbát; z jedného kroku šikmo k doskočisku vykonať odraz s rotáciou trupu k doskočisku; doskok na lopatkovú časť postupne z 2-, 3-, 5- a 7-krokov.
- 4. Komplexný nácvik:** zrýchľovaný rozbeh po priamke; rytmizácia vbehnutia do oblúka; plynulý prechod do odrazu a letovej fázy; pretlačenie panvy nad latku a predkopnutie predkolenia; doskok na lopatkovú časť chrbta.

MERANIE VÝKONU

Pretekár má na každú výšku tri pokusy. Môže začať skákať na ktorejkoľvek výške, vynechať ktorúkoľvek postupovú výšku a vynechať druhý, resp. tretí pokus. Pretekár si môže po nevydarenom pokuse svoj druhý resp. tretí pokus preniesť na nasledujúcu výšku a pokračovať v súťaži. Tri nevydarené pokusy po sebe znamenajú ukončenie zo súťaže napr. O, XO, XXO, XXX; alebo O, X-, X-, X. Zápis pokusov: O – vydarený pokus, X – nevydarený pokus, – vynechaný pokus.

Kritériá určovania poradia pretekárov v súťaži:

Pri rovnosti výkonov dvoch a viacerých pretekárov o poradí rozhoduje:

- 1. kritérium:** berie sa do úvahy, na ktorý pokus pretekár preskočil svoju poslednú výšku. Lepšie umiestnenie je priznané pretekárovi, ktorý danú výšku preskočil na menší počet pokusov. Ak rovnosť stále trvá, o poradí rozhoduje
- 2. kritérium:** pretekárovi sa prizná lepšie umiestnenie, ak mal v celej súťaži menší počet nevydarených pokusov tzn. X zápisov. Ak majú viacerí pretekári rovnaký počet nevydarených pokusov, všetci sú na rovnakom mieste.

Plagát je súčasťou grantovej úlohy KEGA 012UMB-4/2021 s názvom

Inovatívne prístupy vo výučbe atletiky na základných školách prostredníctvom programu Atletika s radosťou na školách.