

PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA PRO TĚLOCVIKÁŘE

Metodika a pravidla boulderingu

Jak připravit a vést školní tým

Vše o bodování IFSC, nominaci 2+2, mobilním terminálu a bezpečnosti při lezení

1. Pravidla boulderingu jednoduše (IFSC School Format)

Na stěně je připraveno **6 očíslovaných bouldrů (B1 až B6)** barevně odlišených chytů různé obtížnosti od nejjednodušších (žebříkové lezení pro každého) až po technické výzvy.

● TOP (Vrchol bouldru)

Závodník oběma rukama kontrolovaně chytí označený vrcholový chyt na dobu minimálně **2–3 sekund**. Hodnotí se úspěšné dolezení a počet pokusů.

● ZÓNA (Mezichyt)

Označený chyt přibližně v polovině cesty. Pokud dítě nedoleze na Top, ale udrží Zónu, získává cenné body pro školu. Zajišťuje úspěch i začínajícím dětem!

2. Kategorie a nominace školního týmu

Kategorie	Třídy ZŠ	Složení týmu a nominace
Kategorie I	4.–5. třída	Doporučená nominace: 4–6 dětí (minimálně 2 kluci + 2 dívky). Zapojení i spádových malotřídek.
Kategorie II	6.–7. třída	Doporučená nominace: 4–6 dětí (minimálně 2 kluci + 2 dívky). Striktně odděleno od 8.–9. tříd.

Klíčové pravidlo 2+2:

Nominovat můžete až 8 dětí na kategorii. Do konečného výsledku školy se však automaticky započítávají body **2 nejlepších chlapců a 2 nejlepších dívek**. Zbytek týmu kryje záda pro případ výpadku.

3. Práce s mobilním terminálem pro učitele

Krok 1

Otevření v mobilu

Učitel otevře web [/ucitel](#) přes odkaz své školy bez hesla.

Krok 2

Zápis pokusu

Klepnutím na tlačítko ZÓNA nebo TOP se okamžitě zaznamená výsledek žáka.

Krok 3

Živé skóre

Body se okamžitě přepočítají do celkového týmového žebříčku škol.

4. Bezpečnostní zásady a hygiena na lezecké stěně

- **Dopadová zóna:** Nikdy nestát ani neseďet pod lezoucím žákem na žíněnce. Do dopadové plochy vstupuje pouze lezoucí dítě.
- **Seskoky a pády:** Žáky učíme doskakovat s pokrčenými koleny do parakotoulu. Neseskakovat z horní hrany stěny, ale slézt o 2–3 chyty níže.
- **Vybavení a šperky:** Před lezením sundat prstýnky, řetízky, náramky a hodinky. Dlouhé vlasy stáhnout gumičkou.
- **Obuv:** Lezečky půjčujeme na místě zdarma. Děti mají mít čisté tenké sportovní ponožky.

5. Harmonogram soutěžního bloku (V rámci hodiny TV)

Čas	Činnost	Doporučení pro učitele
00–10 min	Příchod, přezutí, půjčení lezeček	Učitel zkontroluje bezpečné stažení vlasů a odložení šperků.
10–20 min	Společná rozcvička a instruktáž	Zahřátí zápěstí, ramen, kotníků. Instruktor Spartaku ukáže bouldry B1–B6.
20–65 min	Soutěžní lezení (45 minut)	Děti lezou libovolné bouldry. Učitel povzbuzuje a zadává body v mobilu.
65–75 min	Závěrečné protažení a zhodnocení	Společná fotka, vrácení lezeček, vyhlášení nejlepších pokusů bloku.

6. Jak připravit děti v běžné hodině TV v tělocvičně?

1. Průlezová dráha na žebřinách:

Lezení do stran podél žebřin (traverzování), držení pouze prsty bez palců, přeskoky z pole do pole v bezpečné výšce.

2. Střed těla a rovnováha (Core):

Plank (prkno) na předloktích, zvedání nohou na žebřinách, hry na rovnováhu na obrácené lavičce.

3. Šplh na tyči / laně:

Ideální pro rozvoj síly zad a úchopu. Stačí i vis na hrazdě s pokrčenými koleny na výdrž.

4. Psychologie a překonání obav:

Vysvětlíte dětem, že i dosažení 1 zóny je obrovský úspěch. Bouldering je o překonávání sebe sama, ne o porážení druhých.

Potřebujete metodickou radu před závodem?

Oddíl TJ Spartak Vrchlabí rád uspořádá pro Vaši školu krátkou ukázkovou hodinu přímo na lezecké stěně ve Vrchlabí ještě před ostrým kolem poháru! Kontaktujte Martina Sedliského na tel: **+420 730 601 752**.