

PRAVIDLA SKOKŮ

Skok do dálky

1. Startuje – li v soutěži víc než 8 závodníků, musí být každému povoleny 3 pokusy a 8 závodníkům s nejlepšími pokusy další 3 pokusy.
2. Povolený časový limit pro vykonání pokusu je 1 min.
3. Za nezdařené pokusy se považuje, jestliže závodník:
 - a) se kteroukoliv částí těla dotkne půdy za odrazovou čarou ať při běhu aniž skočí nebo při vlastním skoku – přešlap,
 - b) se odrazí na kterékoliv straně vedle odrazového prkna,
 - c) se po doskoku vrací doskočištěm,
 - d) použije při skoku přemetu či salta v jakékoliv podobě.
4. Všechny skoky musí být měřeny od nejbližší stopy v doskočišti způsobené kteroukoliv částí těla nebo končetin kolmo na odrazovou čáru nebo její prodloužení – výkon se čte v centimetrech na odrazové čáře.

Skok do výšky

1. Závodník se musí v každém případě odrazit jednou nohou.
2. Na každé výšce má tři pokusy.
3. Před zahájením soutěže oznámí rozhodčí závodníkům základní výšku a následné výšky, na něž bude laťka zvyšována po ukončení každého kola.
4. Za nezdařený pokus se považuje, jestliže:
 - a) po skoku laťka nezůstane na stojanech v důsledku činnosti závodníka při pokusu o její překonání,
 - b) závodník se kteroukoliv částí dotkne země nebo doskočiště za rovinou proloženou bližší hranou stojanů, až už mezi nimi nebo mimo ně, aniž by před tím překonal laťku,
 - c) tři za sebou následující nezdařené pokusy, bez ohledu na výšku, na které k nezdařeným pokusům došlo, znamenají vyřazení závodníka z další soutěže.
5. Laťka musí být zhotovena ze sklolaminátu, kovu nebo jiného vhodného materiálu. Musí sestávat ze 3 částí – tyčového dílu kruhového průřezu a dvou koncových dílů pro uložení laťky na podpěrách.
6. Mezi konci laťky a stojany musí být mezera minimálně 10mm.
7. Pro provedení pokusu má závodník vymezený čas 1 min,
8. Značení jednotlivých pokusů: 0 = zdařený pokus, X= nezdařený pokus, ---= vynechaný pokus.