



Propozície 3. ročníka Korešpondenčnej súťaže



Organizátor:	Slovenský atletický zväz
Termín:	01. november 2017 do 31. november 2017
Miesto:	Kdekoľvek
Prihlášky:	Posielať netreba

Všetky deti zapojené do korešpondenčnej súťaže musia byť členmi SAZ!!!

Priebeh súťaže:

Korešpondenčná súťaž bude prebiehať 6 mesiacov:

Prebiehať bude v nasledovných disciplínach:

Február:	Skok do diaľky z miesta
Marec:	Odhod penovou loptou/plnou loptou z kolien spoza hlavy
Apríl:	Člnkový beh 4 x 10 m
Máj:	Vytrvalostný beh – prenášanie loptičiek
Október:	Prekážkový beh
November:	Predklon s dosahovaním v stoju na lavičke

Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ, po naštudovaní popisu disciplíny usporiada v rámci atletických krúžkov preteky, v ktorých zistí výkony detí v jednotlivých disciplínach podľa vekových kategórií. Všetky merania by sa mali uskutočniť v duchu **FAIR PLAY**, teda bez prilepšovania výkonov a zľahčovania disciplín mimo popisu. Pre overenie tejto dôležitej zložky športovej etiky, môžu byť výkony najlepších pretekárov následne preverené koordinátormi Detskej atletiky. Po ukončení merania vpiše zodpovedný tréner, učiteľ dosiahnuté výsledky do systému web stránky www.detskaatletika.sk.

Prihlasovacie meno a heslo k prístupu vkladania výsledkov získate mailom. Po termíne 31. november 2017 bude súťaž ukončená, vkladanie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke bude uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách.



Odmeny:

Všetci zapojení pretekári do súťaže získajú predlohu papierovej atletickej medaile, ktorú si budú môcť vyskladať na základe zapojenia sa do súťaže v každom mesiaci. Po vyhodnotení mesačných výsledkov zašle SAZ (vždy do 10. dňa v mesiaci) konkrétny počet nálepiek danému klubu na základe počtu zúčastnených detí. Deti si tak na základe zapojenia sa do všetkých 6 kôl budú môcť vyskladať vlastnú atletickú medailu. Traja najlepší v každej kategórii získajú navyše diplom. Ak sa dieťa zapojí do súťaže až napr. v treťom mesiaci (kole), nemá nárok na nálepky z predchádzajúcich kôl. Na konci súťaže (december) získa atletická škôlka s najvyšším počtom zapojených detí (1 dieťa sa považuje za 1 pretekára po celú dobu pretekov, t.j. 6 mesiacov, 6 kôl) špeciálnu cenu v rámci ME v cezpoľnom behu 2017 v Šamoríne.

Vekové kategórie:

V každej vekovej kategórii majú možnosť pretekať chlapci i dievčatá zvlášť v nasledovných **vekových kategóriách:**

Mikropřípravka :	6 - 5 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2011 a 2012 a ml.
Milipřípravka	7 - 8 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2010 a 2009
Minipřípravka	9 - 10 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2008 a 2007
Prípravka	11 - 12 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2006 a 2005



POPIS DISCIPLÍNY NA MESIAC NOVEMBER
DISCIPLÍNA JE URČENÁ PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE

Predklon s dosahovaním v stoji na lavičke

Potreby využité na meranie:

Lavička alebo iné vyvýšené miesto, pravítko.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu: predklon v stoji znožmo na lavičke (alebo na inom vyvýšenom mieste) - predpažiť a čo najďalej dosiahnúť rukami. Predklon vykonáva pretekár v stoji, nohy sú v kolenách dopnuté, chodidlá sú umiestnené na šírku ramien.

Pokyny pre trénerov:

Tréner pripraví lavičku (alebo iné vyvýšené miesto) s horizontálne umiestneným meradlom/pravítkom, na ktorom sú vyznačené cm. Číslo 0 je umiestnené na hornej hrane lavičky alebo vyvýšeného miesta. Zaznamenávame dohmat prostredných prstov na meradle a hodnotíme lepší z dvoch pokusov. **Pokusy nad hranu lavičky majú kladnú hodnotu, hodnoty pod hranu lavičky majú zápornú hodnotu.** Dopnutie kolien kontrolujeme hmatom. Testovaná osoba je naboso. Platný je iba pokus s výdržou 2 sekundy. Test opakujeme dvakrát.

Výkon meriame s presnosťou **na jeden cm**. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny.

