



Detská atletika



04.-05. APRÍL 2020

PROPOZÍCIE

ČSOB Detská atletika

- Organizátor:** Slovenský atletický zväz
BE COOL, s.r.o.
Bratislavský maratón, o.z.
- Miesto:** ZŠ Js MŠ Kalinčiakova 12, 831 04 Bratislava
- Termín:** 12. marec 2020
- Riaditeľ pretekov:** Monika Ťažárová
monika@becool.sk
- Hlavný rozhodca:** Tomáš Willwéber
- Prihlášky:** do 9.3. mailom na monika@becool.sk
Prihlášky treba zasielať s nasledujúcimi údajmi:
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých žiakov/žiačok
- presný názov a poštovú adresu školy
- priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva
- Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie.**
Na preteky je potrebné priniesť formulár prihlášky potvrdený riaditeľom školy.
- Program:**
- | | |
|-------------|--------------------------------|
| 8:30 - 9:00 | prezentácia základných škôl |
| 9:15 | nástup a začiatok súťaží |
| 12:00 | predpokladané ukončenie súťaží |
| | vyhlásenie výsledkov |

Pozvané základné školy:

Súťažit' môžu základné školy a atletické škôlky z Bratislavského kraja.

Organizácia a priebeh pretekov:

Súťažit' môžu maximálne tri družstvá z jednej základnej školy. Iba vedúci družstva smie sprevádzať svoje družstvo na súťažnej ploche po celý čas súťaže. Rodičia a iní sprievod sa smie zdržiavať iba mimo súťažnej plochy. V prípade neuposlúchnutia pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiteľa poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať.

Na finále súťaže ČSOB Detská atletika postupuje prvých päť družstiev z jednotlivých postupových kôl. Základná škola môže na finále postúpiť iba s jedným družstvom, avšak môžu sa zúčastniť všetkých (spolu troch) postupových škôl. Ak vyhrá základná škola, ktorá už postúpila na finále z predchádzajúceho kola, na finálovú súťaž bude postupovať základná škola, ktorá sa umiestnila na 2. mieste, príp. na 3. mieste, atď. Finálové kolo sa uskutoční 2. 4. 2020 v Športovej hale Elán.

Zloženie družstva:

6 členné družstvo (3 chlapci a 3 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa (1. – 4. ročník) ZŠ a 1 vedúci družstva, ktorý doprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí, ktoré je nutné predložiť pri prezentácii.

Odmeny:

Pretekári umiestnení na prvých troch miestach získajú diplom a cenu. Odmenených bude 6 pretekárov v rámci družstva. Pretekári umiestnení na prvom mieste získajú štartovné na Detské behy, ktoré sa konajú 4. 4. 2020 v rámci podujatia ČSOB Bratislava Marathon.

Oblečenie:

Športové oblečenie, športové tenisky. **Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na preutie.** Členovia každej zúčastnenej základnej školy by mali súťažit' v jednotných tričkách. K dispozícii budú šatne na prezlečenie.

Súťažné disciplíny:

- skok do diaľky štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- odhod plnou loptou z kolien spoza hlavy
- prekážková dráha „Formula“
- 3 – minútový vytrvalostný beh
- štafetový beh

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Po odsúťžení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťžení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpíše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení pridelujeme body podľa umiestnenia v jednotlivých disciplínach, (napr. súťaží 10 družstiev → 1. miesto v disciplíne 1 bod, 2. miesto 2 body... posledný tím na 10. mieste 10 bodov). Po ukončení pretekov rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovia konečné poradie družstiev. Vyhráva to družstvo, ktoré má najnižší bodový súčet. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach.

Formulár prihlášky:

ČSOB DETSKÁ ATLETIKA 12.3.2020				
PRIHLÁŠKA				
odoslať na adresu monika@becool.sk do 9.3.2020				
Názov a adresa školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):				
Kontaktná osoba:				
email:				
Mobil:				
	Priezvisko	Meno	Rok narodenia	Ročník ZŠ
DIEVČATÁ				
1.				
2.				
3.				
CHLAPCI				
4.				
5.				
6.				

Popis disciplín:

1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



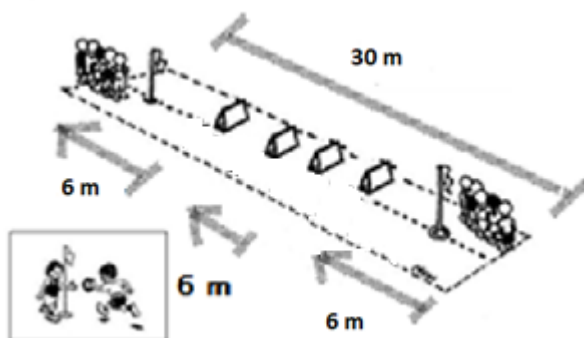
Popis

Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty). Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Toto miesto dopadu sa stáva štartovacou čiarou pre ďalšieho člena tímu, ktorý vykoná ďalší skok do diaľky z miesta. Tretí člen tímu vykonáva skok opäť z bodu dopadu druhého člena tímu atď. Disciplína je ukončená, ak všetci členovia tímu uskutočnia skok do diaľky z miesta a posledný bod dopadu je označený.

Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Celková dĺžka skokov všetkých členov tímu znamená výsledok tímu. Zarátava sa lepší výsledok z dvoch pokusov. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.

2. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky



Popis

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá bez prekážok. Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

Upozornenie: Vzdialenosti medzi prekážkami môžu byť upravené podľa priestorových možností priestoru, telocvične.

Prvú súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 30 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) poza tyčku ďalšiemu členovi družstva, pripraveného na druhej strane, vždy pravou rukou, a zaradí sa na koniec. Ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať bez prekážok. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval šprint aj beh cez prekážky (musí sa dostať na svoju východiskovú polohu) a posledný člen prekročí cieľovú čiaru, kedy sa meria výsledok celého družstva (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč).

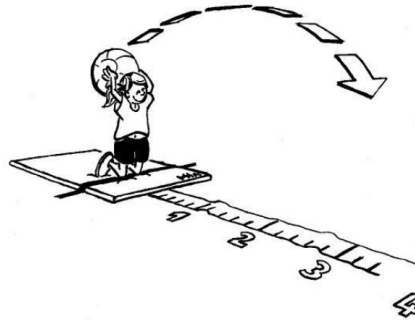
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 6 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 6 m.

Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotených podľa času. Pokiaľ pretekár zhodí prekážku, celkový výkon družstva nie je nijako ovplyvnený. Pokiaľ pretekár neprebehne cez prekážku, obehne ju, k celkovému výkonu družstva sú pripočítané 3 trestné sekundy za každú neprebehnutú prekážku. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

3. Odhod z kolien plnou loptou spoza hlavy



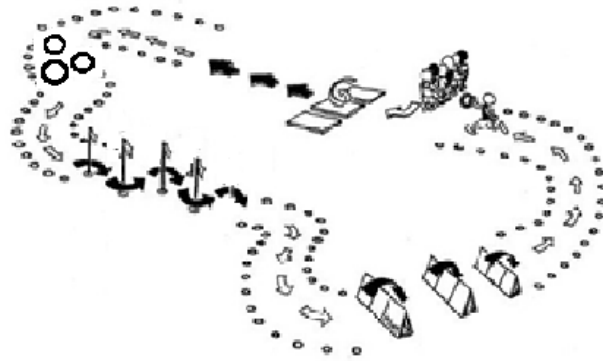
Popis

Pretekár kľučí na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore za hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode pretekár môže rukami prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním, avšak bez posunu kolien.

Hodnotenie

Každý pretekár má dva pokusy. Výkon je zaznamenávaný v 20 cm v intervaloch (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.

4. Prekážková dráha „Formula“



Popis

Približne 30-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti telocvične) je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, prebeh cez kruhy (vždy 1 noha v kruhu), slalomový beh, beh cez prekážky (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý súťažiaci musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha "Formula" je súťaž družstiev, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

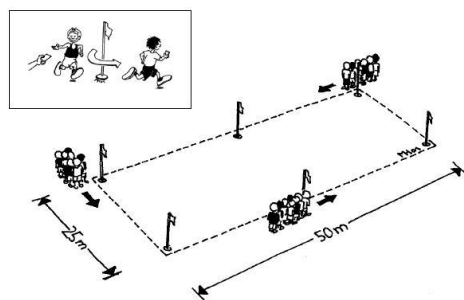
Každé nesprávne prekonanie jednotlivých úsekov sa trestá pripočítaním trestných sekúnd (nevykonanie kotúľu vpred = 3 s, nesprávne prebehnutie cez kruhy /1 kruh = 1 s/, zlé obiehajú počas slalomu /1 tyč = 1 s/, úmyselné zhadzovanie prekážok počas behu cez prekážky /1 prekážka = 1s/). Napr. ak člen družstva nesprávne vykoná slalomový beh cez 1 tyč a nesprávne prebehne cez kruhy (celkovo 3 kruhy), do celkového výkonu družstva budú zarátané 4 trestné sekundy. Ak si súťažiaci počas behu uvedomí nesprávne vykonanie jednotlivého úseku, môže sa vrátiť na začiatok daného úseku, vykonať ho odznova a ak bude vykonaný správne, žiadna trestná sekunda nebude pripočítaná k celkovému výkonu družstva. Disciplína je ukončená akonáhle posledný člen družstva prebehne cieľovou čiarou, ktorá je na úrovni začiatku žinenky (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč).

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

5. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure



Popis

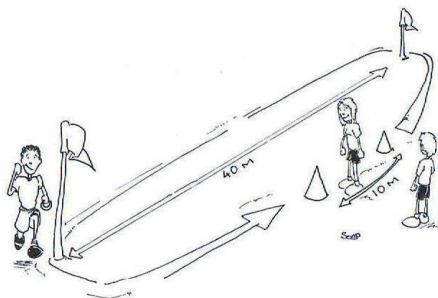
Každý člen tímu beží na okruhu cca 80 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 80 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu odbehnutých kôl všetkých pretekárov družstva dohromady, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa kolá, ktorá pretekári nedobehli celé v čase ukončenia. Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac odbehnutých kôl v čase ukončenia.

Upozornenie: táto disciplína môže byť upravená vzhľadom k priestorovým možnostiam telocvične

6. Štafetový beh



Popis

Všetci členovia tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území vyznačenom kužeľmi. Prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo, beží k druhému stojanu, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Stojany sú od seba vzdialené 40 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď.

Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík začne bežať už v odovzdávkovom území.

Meranie času začína, keď prvý súťažiaci prekročí štartovú čiaru (koniec odovzdávkového územia) a končí, ak posledný člen tímu prekročí cieľovú čiaru (začiatok odovzdávkového územia).

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

Popis

Súťažiaci stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícii držiac švihadlo za telom v oboch dlaniach. Na štartový povel súťažiaci presúva švihadlo vpred cez hlavu a dole pred telom skáče cez švihadlo. Tento cyklický proces je opakovaný 10 krát. Všetci súťažiaci skáču

znožené skoky. Ak sa napr. pri piatom skoku pomýli a švihadlo nepreskočí, pokračuje ďalej od čísla štyri (nie od úplného začiatku).

Hodnotenie

Súťaží každý člen družstva. Každý preskok cez švihadlo sa počíta, avšak iba znožené skoky. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 znožených skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva. Ak družstvo nie je schopné splniť disciplínu, pri čase 5:00 min strácajú možnosť ju dokončiť a do výsledného hárku sa im zapíše výkon 5:00 min.