



# PROPOZÍCIE

## Detská P-T-S

### (roč. 2012 a mladší)

(staršia kategória - roč. 2009-2011 - nižšie v propozíciách)

- Usporiadateľ:** Slovenský atletický zväz
- Organizátor:** Nikola Fedorčáková, krajský koordinátor projektu Detská atletika
- Miesto:** Košice, Základná škola Trebišovská 10
- Termín:** 26.6.2020 o 9:00
- Riaditeľ pretekov:** Nikola Fedorčáková, [detskaatletikake@gmail.com](mailto:detskaatletikake@gmail.com), 0908 972 062

#### **Prihlášky:**

Prihlasovanie na preteky bude prebiehať on-line na webovom portáli :

<https://statistika.atletika.sk/prihlaska/Account/LogOn?id=1897&idGroup=2>

Prihláška pretekárov musí byť najneskôr **do 23.6.2020 (23:59)**. Po tomto termíne systém prihlasovanie automaticky ukončí.

**V prípade dodatočnej zmeny štartujúcich na mieste a neskoršieho zistenia, že pretekár nie je registrovaný v SAZ v čase pretekov, bude štafeta dodatočne diskvalifikovaná!**

<b><u>Program:</u></b>	<b>8:00</b>	prezentácia atletických škôlok
	<b>9:00</b>	začiatok súťaží
	<b>11:30</b>	predpokladané ukončenie súťaží
	<b>12:00</b>	vyhlásenie výsledkov

#### **Organizácia a priebeh pretekov:**

Súťažiteľ môže viac družstiev z jednej atletickej škôlky. Podľa počtu včas prihlásených družstiev schvaľuje riaditeľ pretekov ich štart a časový program. Iba vedúci družstva (príp. tréner) smie sprevádzať svoje družstvo na súťažnej ploche po celý čas súťaže. Rodičia a iní sprievod sa smie





## Detská atletika

zdržiavať iba mimo súťažnej plochy. V prípade neuposlušnutia pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiteľa poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať.

Víťazi kôl Detskej P-T-S v tomto roku **nepostupujú** do finále.

### **Technické ustanovenia:**

Súťaž sa koná na základe prísnych hygienických opatrení, ktoré sú v súlade s opatreniami Úradu verejného zdravotníctva SR (OLP/4592/2020) zo dňa 03.06.2020 vo veci usporiadania hromadných športových podujatí a špecifikáciami pre súťaže Detskej atletiky.

### **Špecifikácie pre súťaže Detskej atletiky:**

#### **Príchod na súťaž:**

- Všetci prichádzajú na súťaž s vhodným prekrytím horných dýchacích ciest (rúško, šatka)
- Na súťaž prichádzajú iba osoby, ktoré nejavia príznaky nachladenia alebo chrípky
- V prípade súťaží v interiéri, organizátori súťaže zabezpečia dezinfekciu rúk pred vstupom do budovy.
- Na súťaže vonku sa odporúča prísť už v športovom odevu a nevyužívať šatne. Šatne budú k dispozícii len vo výnimočných prípadoch s dodržaním aktuálnych hygienických opatrení.
- Do 30.6.2020 sa súťaže môže zúčastniť maximálne 500 osôb, od 1.7.2020 maximálne 1000 os

#### **Priebeh súťaže:**

- Pri výkone športovej aktivity súťažiaci nie sú povinní mať prekryté horné dýchacie cesty
- Počas súťaže musí byť dostupný dezinfekčný prostriedok na dezinfekciu rúk
- Súťažiaci si musia dezinfikovať ruky pred disciplínami, pri ktorých sa používa štafetový kolík (ringo krúžok), Vortex raketka a medicinbal
- Každý účastník súťaže musí mať na pitie svoju vlastnú fľašu
- Počas súťaže a vyhlasovaní výsledkov odporúčame obmedziť podávanie rúk, objímanie a iné podobné prejavy radosti z úspechu.

#### **Zloženie družstva:**

4 členné družstvo (2 chlapci a 2 dievčatá) a 1 vedúci družstva, ktorý sprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí a mať ich k dispozícii v prípade potreby.

#### **Vekový limit:**

2 dievčatá - ročník narodenia 2012 a mladší a 2 chlapci ročník narodenia 2012 a mladší

#### **Odmeny:**

Družstvá na prvých troch miestach budú odmenené.





## Det'ská atletika

### **Oblečenie:**

Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každej zúčastnenej atletickej škôlky by mali súťažiť v jednotných tričkách. Šatne budú k dispozícii len vo výnimočných prípadoch s dodržaním aktuálnych hygienických opatrení.

### **Súťažné disciplíny:**

- Skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Odhod penovou loptou z kolien spoza hlavy
- Štafetový beh
- Hod vortexom na vzdialenosť (rozbeh max. 5 metrov)
- 3 minútový vytrvalostný beh

### **Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťažení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpiše 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 (t.j. dosiahlo viac 1. miest, príp. 2. miest atď.). Ak aj napriek tomu nie je možné určiť víťazné družstvo, rozhodovať bude dosiahnutý čas v disciplíne štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky.



**Popis disciplín:**

**1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou**



**Popis**

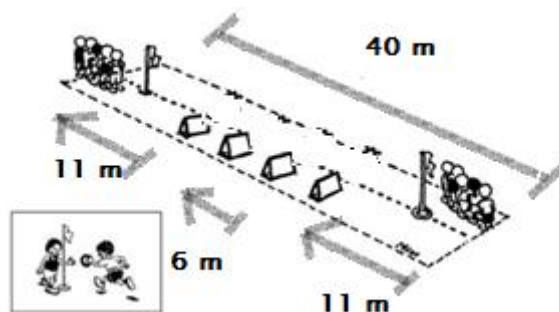
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej 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.

Každý tím má dva pokusy.

**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**

Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 40 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík



## Detická atletika

(ringo) ďalšiemu členovi tímu, pripraveného na druhej strane, vždy pravou rukou a zaradí sa na koniec. V rámci štafetového behu prekoná najprv jeden člen družstva trať s prekážkami a potom 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).

Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

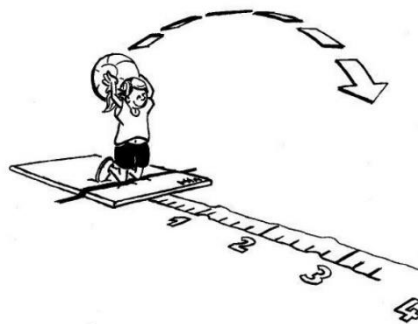
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m. Je nutné, aby pretekári bežali cez prekážky oboma nohami, nie mimo prekážok. Každá neprebehnutá prekážka znamená + 2 s k víťaznému času družstva.

Každé družstvo má jeden pokus.

### Hodnotenie

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

### 3. Odhod penovou loptou z kolien spoza hlavy



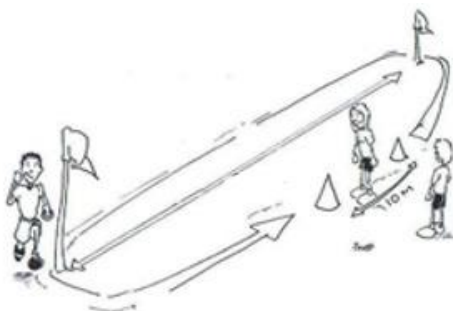
### Popis

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

### 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. 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 20 metrov.**

Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď. Ak si pretekári nestihnú predať kolík v odovzdávkovom území, k výslednému času družstva sú prirátané 2 s, t.j. ak si pretekári nestihnú medzi sebou predať kolík v odovzdávkovom území tri krát, k výslednému času družstva bude prirátaných 6 s.

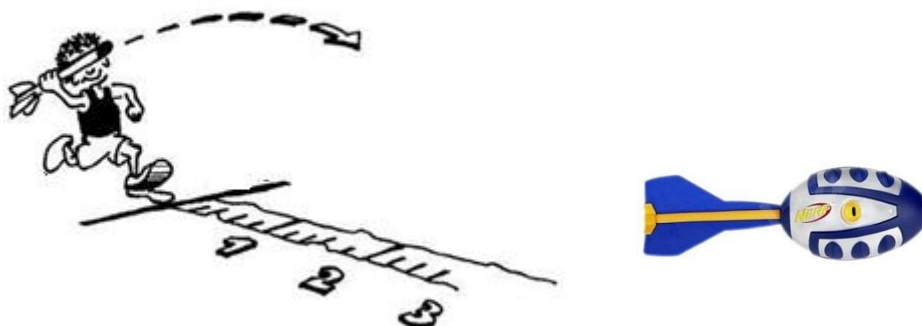
Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík môže začať bežať už v odovzdávkovom území.

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.

#### 5. Hod vortexom na vzdialenosť (rozbeh max. 5 metrov)





## Det'ská atletika

### Popis

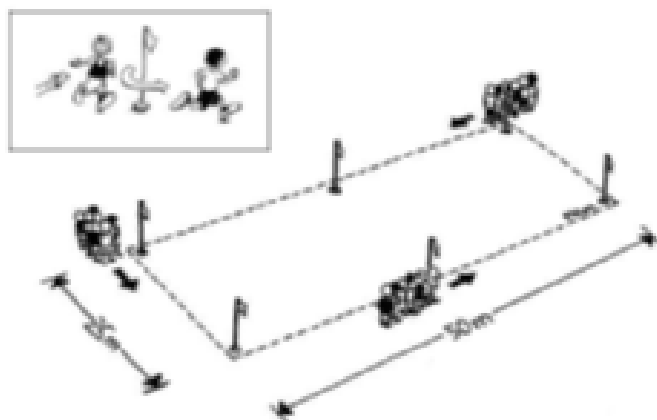
Hod vortexom je vykonaný z maximálne 5 metrového rozbehu. Pretekári hádzu vortex raketu z pred čiaru odhodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať vortex raketu späť na čiaru odhodu.

### Hodnotenie

Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k odhodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.

### 6. 3 - minútový vytrvalostný beh



### Popis

Každý člen tímu beží okruh 100 - 150 m dlhý (podľa priestorových možností) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát, ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do kužela loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do kužela alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do kužela vyskočia von a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátať (rozhodca ich nebude vkladať do kužela).

### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nezarátavajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia a ktoré sa nachádzajú mimo kužela (vedra). Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.



Detská atletika

# PROPOZÍCIE

## Detská P-T-S

### (roč. 2009-2011)

- Usporiadateľ:** Slovenský atletický zväz
- Organizátor:** Nikola Fedorčáková, krajský koordinátor projektu Detská atletika
- Miesto:** Košice, Základná škola Trebišovská 10
- Termín:** 26.6.2020 o 9:00
- Riaditeľ pretekov:** Nikola Fedorčáková, [detskaatletikake@gmail.com](mailto:detskaatletikake@gmail.com), 0908 972 062

#### **Prihlášky:**

Prihlasovanie na preteky bude prebiehať on-line na webovom portáli :

<https://statistika.atletika.sk/prihlaska/Account/LogOn?id=1897&idGroup=2>

Prihláška pretekárov musí byť najneskôr do **23.6.2020 (23:59)**. Po tomto termíne systém prihlasovanie automaticky ukončí.

**V prípade dodatočnej zmeny štartujúcich na mieste a neskoršieho zistenia, že pretekár nie je registrovaný v SAZ v čase pretekov, bude štafeta dodatočne diskvalifikovaná!**

<b><u>Program:</u></b>	<b>8:00</b>	prezentácia atletických škôlok
	<b>9:00</b>	začiatok súťaží
	<b>11:30</b>	predpokladané ukončenie súťaží
	<b>12:00</b>	vyhlásenie výsledkov

#### **Organizácia a priebeh pretekov:**

Súťažiteľ môže viac družstiev z jednej atletickej škôlky. Podľa počtu včas prihlásených družstiev schvaľuje riaditeľ pretekov ich štart a časový program. Iba vedúci družstva (príp. tréner) 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.

Víťazi kôl Detskej P-T-S v tomto roku **nepostupujú** do finále.







### **Technické ustanovenia:**

Súťaž sa koná na základe prísnych hygienických opatrení, ktoré sú v súlade s opatreniami Úradu verejného zdravotníctva SR (OLP/4592/2020) zo dňa 03.06.2020 vo veci usporiadania hromadných športových podujatí a špecifikáciami pre súťaže Detskej atletiky.

### **Špecifikácie pre súťaže Detskej atletiky:**

#### **Príchod na súťaž:**

- Všetci prichádzajú na súťaž s vhodným prekrytím horných dýchacích ciest (rúško, šatka)
- Na súťaž prichádzajú iba osoby, ktoré nejavia príznaky nachladenia alebo chrípky
- V prípade súťaží v interiéri, organizátori súťaže zabezpečia dezinfekciu rúk pred vstupom do budovy.
- Na súťaže vonku sa odporúča prísť už v športovom odevu a nevyužívať šatne. Šatne budú k dispozícii len vo výnimočných prípadoch s dodržaním aktuálnych hygienických opatrení.
- Do 30.6.2020 sa súťaže môže zúčastniť maximálne 500 osôb, od 1.7.2020 maximálne 1000 os

#### **Priebeh súťaže:**

- Pri výkone športovej aktivity súťažiaci nie sú povinní mať prekryté horné dýchacie cesty
- Počas súťaže musí byť dostupný dezinfekčný prostriedok na dezinfekciu rúk
- Súťažiaci si musia dezinfikovať ruky pred disciplínami, pri ktorých sa používa štafetový kolík (ringo krúžok), Vortex raketka a medicinbal
- Každý účastník súťaže musí mať na pitie svoju vlastnú fľašu
- Počas súťaže a vyhlasovaní výsledkov odporúčame obmedziť podávanie rúk, objímanie a iné podobné prejavy radosti z úspechu.

#### **Zloženie družstva:**

6 členné družstvo (3 chlapci a 3 dievčatá) a 1 vedúci družstva, ktorý sprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí a mať ich k dispozícii v prípade potreby.

#### **Vekový limit:**

3 dievčatá - ročník narodenia 2009 až 2011/ 3 chlapci - ročník narodenia 2009 až 2011

#### **Odmeny:**

Družstvá na prvých troch miestach budú odmenení.

#### **Oblečenie:**

Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každej zúčastnenej atletickej škôlky by mali súťažiť v jednotných tričkách. Šatne budú k dispozícii len vo výnimočných prípadoch s dodržaním aktuálnych hygienických opatrení.





## Detická atletika

### Súťažné disciplíny:

- 3 - skok znožmo z miesta
- 6 - minútový vytrvalostný beh
- beh cez detské prekážky s nadstavcom
- štafetový beh
- hod medicinbalom vzad cez hlavu zo stoja
- hod vortexom na vzdialenosť (rozbeh max. 5 metrov)

### **Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťažení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpiše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení prideliť 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 (t.j. dosiahlo viac 1. miest, príp. 2. miest atď.). Ak aj napriek tomu nie je možné jednoznačne určiť víťazné družstvo, rozhodovať bude dosiahnutý čas v disciplíne beh cez prekážky.

### **Popis disciplín:**

#### **1. 3-skok znožmo z miesta**



### **Popis**

Od štartovej čiary vykonáva každý člen tímu 3-skok znožmo („tri žabacie skoky za sebou“). Je to tímová súťaž, v ktorej každý súťažiaci skáče samostatne. Každý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy tri krát za sebou. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty) a skok odmeria. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Je dovolené medzi skokmi zastaviť a pripraviť sa na ďalší, nie je nutné vykonávať všetky tri skoky súvisle za sebou.

Každý člen tímu má dva pokusy.

### **Hodnotenie**

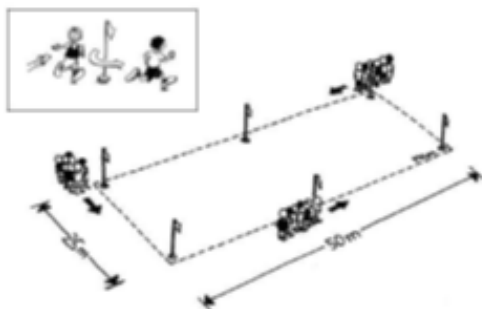
Súťaží každý člen tímu. Lepší z dvoch pokusov každého súťažiaceho sa zaráta do celkovej



## Detická atletika

dĺžky tímu. Poradie je založené na súčte 3 znožmých skokov všetkých súťažiacich jedného tímu: víťazný tím je tím s najlepším súčtom skokov a ich dĺžkou. Ďalšie tímy sú zoradené podľa výslednej vzdialenosti. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.

### 2. 6- minútový vytrvalostný beh



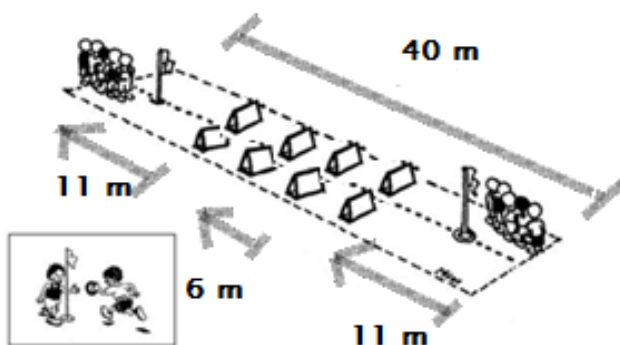
#### Popis

Každý člen tímu beží okruh 100 - 150 m dlhý (podľa priestorových možností) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát, ako sa dá počas 6 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho kužeľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužeľa, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do kužeľa loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do kužeľa alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do kužeľa vyskočia von a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátať (rozhodca ich nebude vkladať do kužeľa).

#### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nezarátavajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia a ktoré sa nachádzajú mimo kužeľa (vedra). Vyhráva ten tím, ktorý má na konci šiestich minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

### 3. Beh cez detské prekážky s nadstavcom.



#### Popis





## Detická atletika

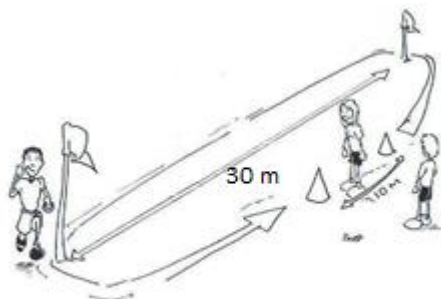
Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, obe s prekážkami. Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky s pripevneným penovým nadstavcom. Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 40 m

prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi tímu, pripraveného na druhej strane, vždy pravou rukou a zaradí sa na koniec. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát (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 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m. Je nutné, aby pretekári bežali oboma nohami cez prekážky, nie mimo prekážok. Každá neprebehnutá prekážka znamená + 2 s k víťaznému času družstva. Disciplína je ukončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát. Každé družstvo má jeden pokus.

### Hodnotenie

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

### 4. 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 30 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď. Ak si pretekári nestihnú predáť kolík v odovzdávkovom území, k výslednému času družstva sú prirátané 2 s, t.j. ak si pretekári nestihnú medzi sebou predáť kolík v odovzdávkovom území tri krát, k výslednému času družstva bude prirátaných 6 s. Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík môže začať 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



zoraďené podľa dosiahnutého času.

## 5. Hod medicinbalom vzad cez hlavu



### Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú pred čiarou a chrbát je natočený smerom k hodu. Medicinbal (1 kg) drží oboma vystretými rukami dole. Súťažiaci vykoná drep dole (pre napnutie stehenných svalov), rýchlo vystrie nohy, paže dvíhajú medicinbal dozadu ponad hlavu pre maximálnu vzdialenosť do oblasti hodu. Po hode môže súťažiaci prekročiť čiaru max. 2 krokmi vzad (nie je dovolené padať na zem). Každý súťažiaci má dva pokusy.

### Hodnotenie

Meranie sa vykonáva v 90° uhle (kolmo) na čiaru a v 20 cm intervaloch (ak medicinbal pristane medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva. Ak súťažiaci vykoná po odhode viac ako 2 kroky vzad, pokus bude považovaný za platný nevydarený.

## 6. Hod vortexom na vzdialenosť (rozbeh max. 5 metrov)



### Popis

Hod vortexom je vykonaný po maximálne 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiaru odhodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať vortex raketu späť na čiaru odhodu.



### Hodnotenie

Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k odhodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.

