



Det'ská atletika

## Propozície

# Trojboj žiakov atletických prípraviek

## Jesenné kolo 2020

<b>Organizátor:</b>	Slovenský atletický zväz
<b>Termín:</b>	01.09.2020 do 28.02.2021
<b>Miesto:</b>	Kdekoľvek
<b>Výsledky posielat':</b>	<a href="mailto:detskaatletika@atletika.sk">detskaatletika@atletika.sk</a>

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

### Priebeh súťaže:

Trojboj žiakov atletických prípraviek bude prebiehať takmer 6 mesiacov a to od **1.09.2020 do 28.02.2021**

### Disciplíny:

- Člnkový beh 4x10m
- Odhod medicinbalom obojruč zdola vpred
- Beh na 600m





## Det'ská atletika

### Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ po naštudovaní popisu disciplíny usporiada v rámci atletických krúžkov súťaž, na ktorej 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 súťažiacich detí preverené koordinátormi Detskej atletiky, a preto **je potrebné nahlásiť termín realizácie súťaže vo vašej škôlke krajskému koordinátorovi aspoň 3 dni vopred**. Výsledky súťaže, ktoré budú odoslané bez nahlásenia termínu krajskému koordinátorovi nebudú zaevidované do konečného vyhodnotenia.

Kontakty na všetkých koordinátorov nájdete na našom webe:

<https://www.detskaatletika.sk/kontakt>

Výsledky jednotlivých disciplín bude tréner vpisovať do vopred nami zaslaného excelovského hárku zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov, ktorí sú zaregistrovaní pod daným klubom i s príslušným registračným číslom. Ak sa v hárku z nejakých dôvodov nenachádza dieťa, ktoré sa tréningového procesu pravidelne zúčastňuje (napr. je novým členom klubu) **tréner ho smie vpísať na koniec príslušnej tabuľky** (ak je to dievča, tak do tabuľky pre dievčatá, ak je to chlapec, tak do tabuľky pre chlapcov), avšak aj s registračným číslom dieťaťa z prihlasovacieho systému Membersy. Registračné čísla detí je možné nájsť aj na stránke [www.atletika.sk](http://www.atletika.sk) na úplnom konci hlavnej stránky – Registrovaní členovia.

**Výsledky zaslané v inej ako excel forme sa nebudú brať do úvahy pri vyhodnocovaní výkonov, takisto aj deti bez zadaného registračného čísla.**

V termíne od 1.9.2020 do 31.10.2020 bude možné zasielať výsledky za všetky tri disciplíny (člnkový beh, odhod medicinbalom obojruč zdola vpred, beh na 600m) na adresu: [detskaatletika@atletika.sk](mailto:detskaatletika@atletika.sk).

Po termíne 31. októbra 2020 bude súťaž ukončená, prijatie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke bude po všetkých troch disciplínach uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách a disciplínach.

V prípade, že výsledky zašlete **do 25.9.2020**, budú výsledky/štarty z tejto súťaže zaznamenané v systéme Membersy ešte v tomto období, tj. **Od 1.10.2019 – 30.9.2020**.

V prípade, že výsledky zašlete **po dátume 20.9.2020**, výsledky/štarty detí, budú zaznamenané v systéme Membersy do nasledujúceho obdobia, tj. od **1.10.2020 – 30.9.2021**.

Vyhodnotenie súťaže prebehne až po ukončení celej súťaže a následne sa vyhodnotia všetky výsledky, ktoré boli do súťaže zaslané.

### Odmeny:





## Det'ská atletika

Všetci zapojení pretekáři, získajú odmenu v podobe online diplomu za účasť v súťaži. Tri najlepšie dievčatá a traja najlepší chlapci v každej kategórii a v každej disciplíne získajú malú odmenu. Každý zapojený klub sa taktiež dostáva do osudia, kde vylosujeme jeden klub, ktorý získa divokú kartu a bude sa môcť zúčastniť Finále Detskej P-T-S 2021 v Šamoríne ako pretekajúce družstvo. Ak si tento klub vybojoval miestenku vo finále v rámci postupového kola v danom kraji, losovať budeme ďalší klub.

### Vekové kategórie:

- U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010
- U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012
- U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2013 a 2014
- U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2015 a mladší

### Popis a pravidlá disciplín:

#### Člnkový beh 4x10m

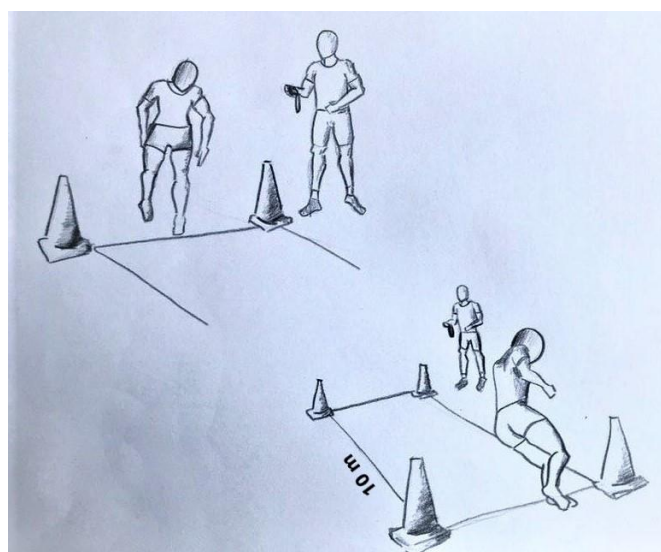
##### Potrebné pomôcky:

Čiara na zemi + lepiaca páska, stopky, meracie pásmo, kužele

Kužele nám slúžia na vyznačenie vzdialenosti 10 m a hlavne na vyznačenie šírky dráhy do 1m.

##### Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu a jednu nohu má pred štartovou čiarou. Na štartový povel trénera vybieha smerom k protiľahlej čiare a vráti sa späť tak, aby ju, resp. štartovú čiaru prekračoval oboma chodidlami. Test pokračuje bez prerušenia po absolvovanie štyroch cyklov. Čiaru musí vždy prekročiť oboma nohami. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje.



##### Pokyny pre trénerov:





## Det'ská atletika

Tréner zaujme polohu pri ktorej môže kontrolovať prechod oboch chodidiel za čiaru pri prekonaní každého úseku. Udeľuje pokyn na štart a zastavuje stopky pri dobehu do cieľa. Test sa vykonáva jedenkrát. Stopky sa zastavia až keď dieťa prebehne cez štartovaciu čiaru. Meria sa čas s presnosťou 0,1 s. Za jeden úsek sa považuje prebehnutá vzdialenosť od jednej čiaru k druhej čiare, ktoré sú od seba vzdialené 10 m.

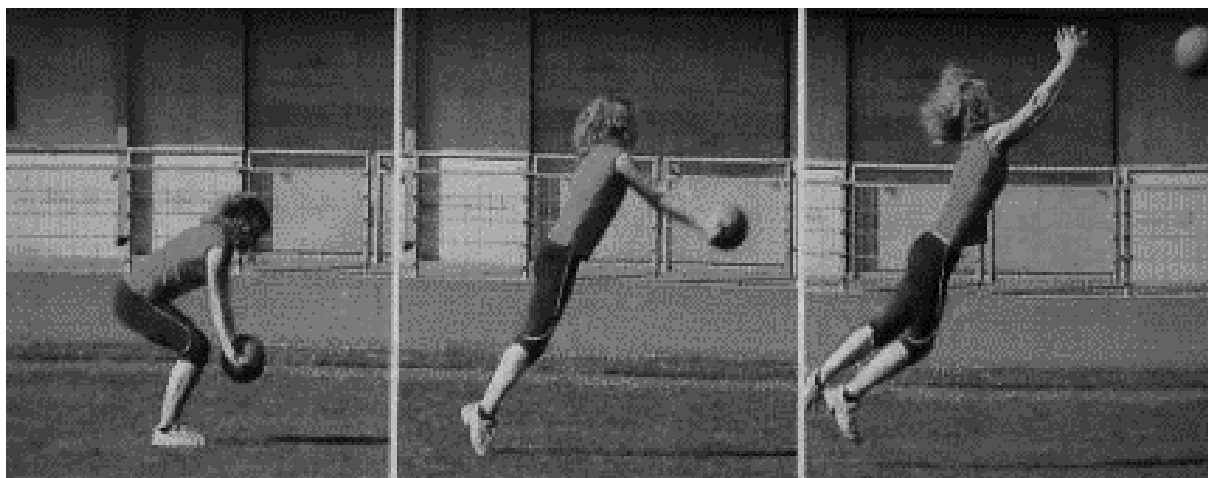
### Odhod medicinbalom obojruč zdola vpred

#### Potrebné pomôcky:

Medicinbal 1kg / penová lopta, meracie pásmo

#### Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu čelne k smeru odhodu, mierny stoj rozkročný chodidlami pred čiarou odhodu, medicinbal drží v oboch rukách. Odhod pretekár začína podrepom, pričom medicinbal presúva smerom dole medzi nohy, v druhej fáze začína s vystieraním dolných končatín, vzpriamovaním trupu a odhodom medicinbalu vpred, čo najďalej, ako vie. Medicinbal opúšťa ruky v poslednej fáze pohybu ktorá pripomína skok z miesta. V momente odhodu môže pretekár prekročiť čiaru odhodu. Po odhode môže pretekár urobiť max. 3 kroky vpred. Disciplína sa vykonáva dva krát, zaznamenaná sa lepší výsledok



#### Pokyny pre trénerov:

Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od čiaru odhodu k poslednej stope dopadnutej penovej lopty/medicinbalu. Pretekár môže po odhode urobiť max. 3 kroky vpred. Vykonáva sa najmenej jeden cvičný pokus po informovaní detí a ukážke. Zaznamenáva sa lepší výkon z dvoch pokusov. Výsledky sa zapisujú s presnosťou na 10 cm a merajú sa kolmo na meracie pásmo.

#### **Odhod penovou loptou platí pre nasledovné vekové kategórie:**

U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2015 a mladší

U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2013 a 2014





## Det'ská atletika

### **Odhod medicinbalom 1 kg platí pre nasledovné vekové kategórie:**

U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012

U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010

### **Beh na 600 m**

#### Potrebné pomôcky:

Rovný povrch(ideálne bežecký ovál), stopky, meracie pásmo, klobúčiky, príp. vymedzovacie kužele.

#### Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu pred štartovou čiarou a po zaznení štartového povelu beží na okruhu podľa priestorových podmienok. Dĺžka okruhu je ľubovoľná, ale musí byť vymeraná tak aby deti prebehli vzdialenosť 600m. Pretekári sa snažia bežať na čas nepretržite celú vzdialenosť . Disciplína sa vykonáva 1 krát.

#### Pokyny pre trénerov:

Ak nemáme k dispozícii bežecký ovál, tak potom na dostatočne veľkom priestore odmeriame a vyznačíme pomocou vymedzovacích kužeľov a klobúčikov bežeckú trať pre túto disciplínu. Tréner pomocou pišťalky odštartuje pretekárov a stopuje im čas behu na vzdialenosť 600m. Po prebehnutí tejto vzdialenosti im zastaví čas. Dávajte pozor, aby sa pretekárom nešmýkalo, lebo to negatívne vplyva na úroveň dosiahnutého výkonu.