



## Detská atletika

### PROPOZÍCIE

# Detský atletický trojboj

## Letné kolo 2021

<b>Organizátor:</b>	Slovenský atletický zväz
<b>Termín:</b>	01.06.2020 do 25.09.2021
<b>Miesto:</b>	Kdekoľvek
<b>Výsledky posielat':</b>	<u><a href="mailto:detskaatletika@atletika.sk">detskaatletika@atletika.sk</a></u>

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

#### Priebeh súťaže:

Detský atletický trojboj bude prebiehať takmer 4 mesiace a to od **01.06.2021** do **25.09.2021**

#### Disciplíny:

- Člnkový beh 4x10 m
- Skok do diaľky z miesta
- Hod volejbalovou loptou spoza hlavy z kolien





## 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 01.06.2021 do 25.09.2021 bude možné zasielať výsledky za všetky tri disciplíny (člnkový beh 4x10m, skok do diaľky z miesta, hod volejbalovou loptou spoza hlavy z kolien) na adresu: [detskaatletika@atletika.sk](mailto:detskaatletika@atletika.sk).

Po termíne 25. septembra 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. Vyhodnotenie súťaže prebehne až po ukončení celej súťaže a následne sa vyhodnotia všetky výsledky, ktoré boli do súťaže zaslané.

### Odmeny:

Tri najlepšie dievčatá a traja najlepší chlapci v každej kategórií a v každej disciplíne získajú malú odmenu v podobe vecnej ceny.





## Deťská atletika

### Vekové kategórie:

- U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2010 a 2011  
U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2012 a 2013  
U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2014 a 2015  
U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2016 a mladší

### Popis a pravidlá disciplín:

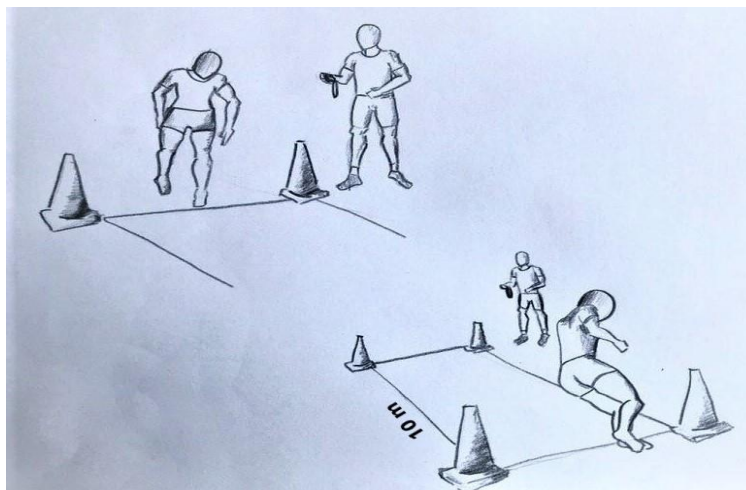
#### Člnkový beh 4x10 m

#### 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 absolvovaní štyroch cyklov. Čiaru musí vždy prekročiť oboma nohami. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje.



#### Pokyny pre trénerov:

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 čiare k druhej čiare, ktoré sú od seba vzdialené 10 m.



## Det'ská atletika

### Skok do diaľky z miesta

#### **Potrebné pomôcky:**

Trávnatá plocha, špeciálny koberec na skok do diaľky (atletická súprava), iná rovná nešmyklivá plocha, meracie pásmo, pravítko.

#### **Pokyny pre pretekárov:**

Pretekár stojí na nešmyklavej podlahe v stoji mierne rozkročnom, špičky chodidiel sú umiestnené za odrazovou čiarou. Pretekár vykoná hmit podrepmo do zapaženia, mohutne sa odrazí so súčasným švihom paží vpred a snaží sa doskočiť do drepu znožmo čo najďalej. Po doskoku treba zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred ani vzad do odmerania výkonu. Disciplína sa vykonáva tri krát, zaznamená sa najlepší výsledok.

#### **Pokyny pre trénerov:**

Pri meraní skoku do diaľky z miesta použite meracie pásmo alebo špeciálny koberec na skok do diaľky z miesta (atletická súprava), kde je znázornená stupnica v cm. Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od odrazovej čiary k poslednej stope pretekára, najbližší dotyk dolnej alebo hornej končatiny od odrazovej čiary. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Nepovoľuje sa posun chodidiel ani poskok pred odrazom. Vykonáva sa najmenej jeden cvičný pokus po informovaní detí a ukážke. Zaznamenáva sa najlepší výkon z troch pokusov. Výsledky sa zapisujú **s presnosťou na 1 cm.**





## Det'ská atletika

### Hod volejbalovou loptou spoza hlavy z kolien

#### **Potrebné pomôcky:**

Žinienka (alebo iný typ mäkkého povrchu, vhodná i žinienka/prekážka zo súpravy Detskej atletiky), volejbalová lopta, meracie pásmo.

#### **Pokyny pre pretekárov:**

Pretekár kľáči na žinienke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu) kolenami pred čiarou hodu. Pretekár preniesie loptu v rukách za hlavu a prudkým švihom odhodí loptu spoza hlavy vpred do diaľky, čo najďalej, ako vie. Po odhode môže pretekár prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním. Disciplína sa vykonáva tri krát, zaznamená sa najlepší výsledok.

#### **Pokyny pre trénerov:**

Pri hode volejbalovej lopty z kolien spoza hlavy použite meracie pásmo, kde je znázornená stupnica v cm. Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od čiaru odhodu k poslednej stope dopadu volejbalovej lopty. Pretekár môže po odhode prepadnúť vpred na mäkkú podložku, avšak bez posunu kolien. Vykonáva sa najmenej jeden cvičný pokus po informovaní detí a ukážke. Zaznamenáva sa najlepší výkon z troch pokusov. Výsledky sa zapisujú **s presnosťou na 1 cm.**

