



DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ



PROPOZÍCIE 2022

Organizátor:	Slovenský atletický zväz, projekt Detská atletika
Termín:	15.03.2022 do 25.09.2022
Miesto:	Kdekoľvek
Výsledky na mail:	detskaatletika@atletika.sk

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

Priebeh súťaže:

Do súťaže Detský atletický trojboj sa môžu zapojiť všetky atletické kluby zapojené do projektu Detská atletika.

Súťaž prebieha počas roka v termíne **od 01.03.2022 do 25.09.2022**

Disciplíny:

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



DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ



Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ po naštudovaní popisu disciplíny usporiada v rámci atletických tréningov či krúžkov súťaž, na ktorej deti absolvujú tri vybrané atletické disciplíny. Všetky merania by sa mali prebiehať v duchu **FAIR PLAY**, teda bez prilepšovania výkonov a upravovania 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 je potrebné doplniť do excelovského hárku, ktorý mailom odošleme všetkým atletickým klubom s registračnými číslami ich detí. Ak sa v hárku z nejakých dôvodov nenachádza dieťa, ktoré sa tréningového procesu pravidelne zúčastňuje (napr. je novým členom klubu) **tréner ho dopíše na koniec príslušnej tabuľky**, avšak aj s registračným číslom dieťaťa z prihlasovacieho systému Mambery. Registračné čísla detí je možné nájsť aj na stránke www.atletika.sk na úplnom konci hlavnej stránky – Registrovaní členovia.

Do vyhodnotenia výsledkov budú zarátané iba tie výkony, ktoré budú poslané v nami vytvorenom Excel hárku s deťmi ktoré majú uvedené registračné číslo..

V termíne od 15.03.2022 do 25.09.2022 bude možné zasielanie výsledkov všetkých troch disciplín (člnkový beh 4x10m, skok do diaľky z miesta, hod volejbalovou loptou spoza hlavy z kolien) na adresu: detskaatletika@atletika.sk.

Súťaž trvá do 25. septembra 2022. Po tomto termíne už nebude možné prijatie ďalších výsledkov. Vyhodnotenie výsledkov prebehne až po ukončení celej súťaže a celkové výsledky budú zverejnené na stránke www.detskaatletika.sk

Odmeny:

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



DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ



Vekové kategórie:

- U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012
U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2013 a 2014
U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2015 a 2016
U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2017a mladší.

Popis a pravidlá disciplín:

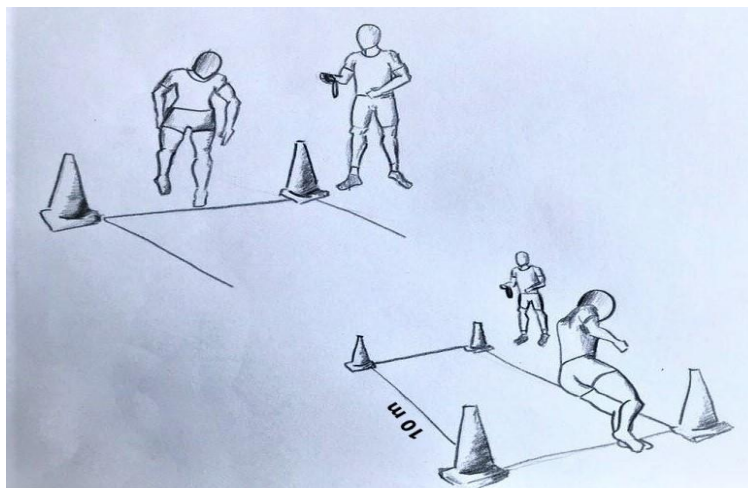
Člnkový beh 4x10 m

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.



DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ



Skok do diaľky z miesta

Potrebné pomôcky:

Trávnatá plocha, špeciálny koberec na skok do diaľky (atletická súprava), iná rovná nešmyklavá 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 použijete 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.**





DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ



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 prenesie 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 5cm.**

