

# DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ

## PROPOZÍCIE

### 2023

**Organizátor:** AK Iskra pri ZŠ J. A. Komenského, Komenského 7,  
Revúca 050 01

**Termín:** 19.5. 2023 o 9:30

**Miesto:** ZŠ J. A. Komenského, Revúca

#### Priebeh súťaže:

Do súťaže Detský atletický trojboj sa môžu zapojiť všetky deti registrované v SAZ.

#### Disciplíny:

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

#### Prihlášky:

Prihlasovanie na preteky bude prebiehať on-line na webovom portáli

=> [Kalendár pretekov - Atletika SK](#)<=

Prihláška pretekárov musí byť najneskôr do 18.05.2023 (12:00) Po tomto termíne systém prihlasovanie automaticky ukončí.

#### Vekové kategórie Detskej atletiky v roku 2023

**MLADŠIA KATEGÓRIA:** detí narodené v roku **2015 a mladšie**

**STARŠIA KATEGÓRIA:** detí narodené v rokoch **2012-2014**

# DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ

**Popis a pravidlá disciplín:**

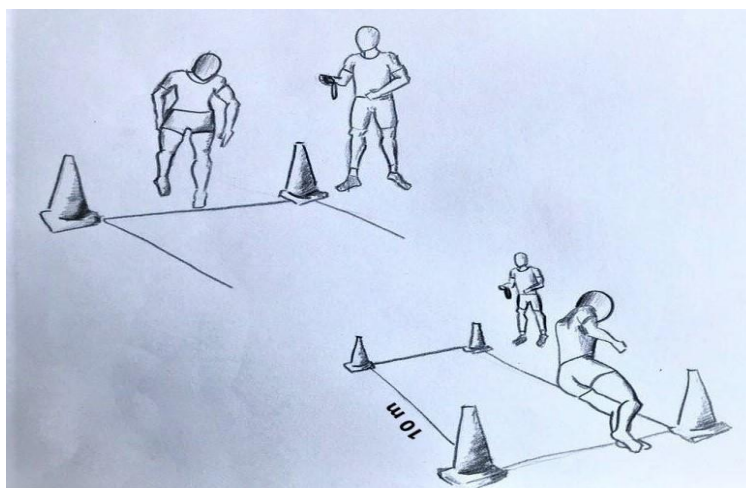
## Člnkový beh 4x10 m

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

# DETSKÝ ATLETICKÝ TROJBOJ

## Skok do diaľky z miesta

### Potrebné pomôcky:

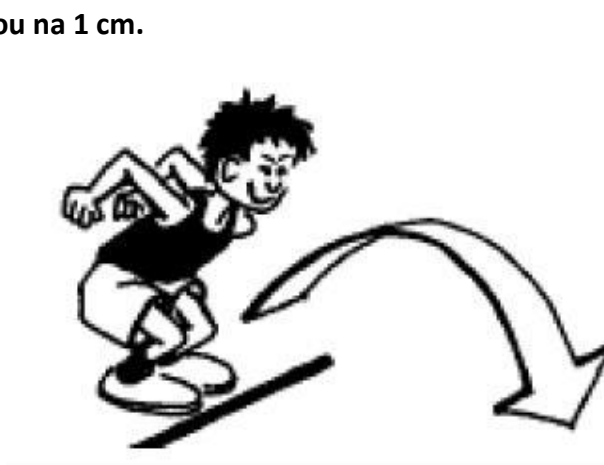
Trávnatá plocha, špeciálny koberec na skok do diaľky (atletická súprava), iná rovná nešmyklivá plocha, meracie pásmo, pravítko.

### Pokyny pre pretekárov:

Pretekár stojí na nešmyklivej 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, zaznamenaná 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 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 čiary 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.**

