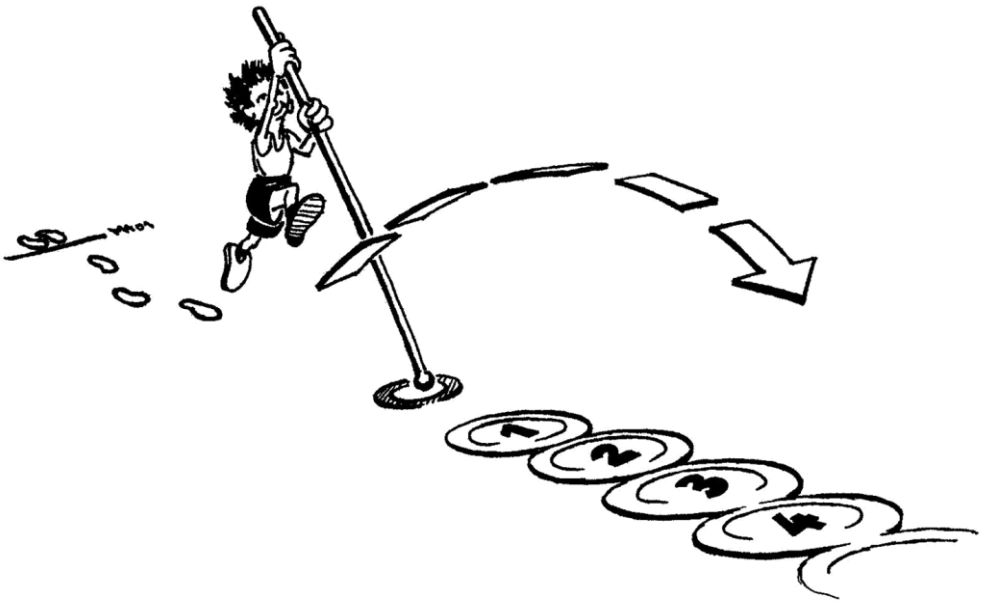
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS

KIDS' ATHLETICS©

- TÍMOVÉ DISCIPLÍNY PRE DETI-



PRAKTICKÁ PRÍRUČKA PRE ANIMÁTOROV DETSKEJ ATLETIKY

Main Sponsor

KIDS' ATHLETICS©

- TÍMOVÉ DISCIPLÍNY PRE DETI -

Prvé vydanie: 2002

CharlesGozzoli (FRA)

ElioLocatelli (IAAF)

DieterMassin (GER)

BjörnWangemann (IAAF)

Druhé vydanie 2006 prehodnotené a upravené: Charles Gozzoli (FRA); Jamel Simohamed (IAAF); Abdel Malek El-Hebil (IAAF)

© InternationalAssociationofAthleticsFederations

Akákoľvek časť tejto knihy môže byť kopírovaná pre neziskové účely výučby v rámci vzdelávacích inštitúcií alebo vzdelávania trénerov. Okrem týchto špecifických oprávnení, žiadna časť tejto knihy nesmie byť zahrnutá v žiadnej publikácii, novinách, časopise, spravodaji alebo uložená vo vyhľadávacom systéme alebo prenášať v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami, elektronicky, mechanicky, kopírovaním, nahrávaním alebo inak bez predchádzajúceho písomného súhlasu Medzinárodnej asociácie atletických federácií.

Obsah

1. Úvod 6

2. Koncept "IAAF KIDS' ATHLETICS" 7

2.1 Ciele 7
2.2 Tímový princíp 8
2.3 Vekové skupiny a program disciplín 9
2.4 Materiál a príslušenstvo 11
2.5 Priestor a trvanie 11

Pokyny pre používanie a bezpečnosť 12

3. Disciplíny 13

- Disciplíny pre 7/8 ročné deti 13
3.1 Štafetový beh šprint/beh cez prekážky 13
3.2 "8' vytrvalostný beh 15
3.3 Prekážková dráha Formula One 17
3.4 Štafetový skok do diaľky z miesta 19
3.5 Beh cez frekvenčný rebrík 21
3.6 Skoky do strán 23
3.7 Skoky cez švihadlo 25
3.8 Trojskok v obmedzenom priestore 27

3.9 Hod oštepom 29
3.10 Odhod z kolien 31
3.11 Hod na cieľ cez prekážku 33

- Disciplíny pre 9-10 ročné deti 35
3.12 Progresívny vytrvalostný beh 35
3.13 Štafetový beh šprint/slalomový beh s prekážkami 37
3.14 Skok do diaľky o žrdi 39
3.15 Skok do diaľky na presnosť 41
3.16 Hod s rotáciou 43
3.17 Hod vzad cez hlavu 45

- Disciplíny pre 11-12 ročné deti 47
3.18 Štafetový beh šprint/beh cez prekážky po ováli 47
3.19 Štafetový beh po ováli 49
3.20 Beh cez prekážky 51
3.21 1000m vytrvalostný beh 53
3.22 „Tínedžerský" hod oštepom 54
3.23 „Tínedžerský" hod diskom 55
3.24 Skok do diaľky o žrdi cez pieskovisko 57
3.25 Skok do diaľky z krátkeho rozbehu 59
3.26 Trojskok z krátkeho rozbehu 60

4. Hodnotenie disciplín 61

4.1 Systém hodnotenia 61
4.2 Hodnotenie bežeckých disciplín 61

4.3 Hodnotenie disciplín v poli 61
4.4 Meranie disciplín v poli 62
4.5 Konečné poradie 62

5. Organizácia 63

5.1 Príprava 63
5.2 Vstupné a súťažné formuláre 63
5.2.1 Vstupné tímové formuláre 63
5.2.2 Súťažné formuláre 64
5.3 Výsledková tabuľa 66
5.4 Identifikácia tímov/príprava miesta konania 68
5.5 Organizačný štáb/personál a asistenti 68
5.6 Oficiálnevyhodnotenie výsledkov 69

6. Formuláre a tabuľky 70

6.1 Zoznam pomôcok (9 tímov) 70
6.2 Organizácia stanovísk disciplín 72
6.3 Formuláre a ďalšie dokumenty 73
6.4 Zoznam organizačného štábu (9 tímov) 77

Prílohy 78

1- Výmena skupín počas pretekov „Kids' Athletics" 78
2- Bezpečnosť pretekárov 81
3- Vzor diplomu 82

1. Úvod

Už od nepamäti mali deti záujem navzájom medzi sebou súťažiť a porovnávať sa s ostatnými. Atletika so svojimi rôznymi disciplínami poskytuje vynikajúcu príležitosť pre tento typ vzájomného pôsobenia. Aby atletika zostala špeciálnou príležitosťou pre tieto výmeny, museli zodpovední pre náš šport vymyslieť súťaže vhodné pre deti.
Veľakrát sú detské súťaže v atletike iba zmenšené modely súťaží dospelých. Táto nedostatočná štandardizácia často vedie k predčasnej špecializácii, ktorá je jasne proti detským potrebám pre ich harmonický rozvoj. Taktiež to prináša ranné povýšenectvo, ktoré je škodlivé pre väčšinu detí.

Po veľkom množstve výskumných iniciatív a štúdií o súčasnej situácii bolo výzvou pre IAAF formulovať novú koncepciu atletiky, ktorá je jedinečne prispôsobená vývojovým potrebám detí.

Každý návrh mimo rovnakých obrysov musí brať do úvahy (disciplíny, organizácia atď.) nasledujúce požiadavky:

- ponúknuť deťom **atraktívnu** atletiku,
- ponúknuť deťom **prístupnú** atletiku,
- ponúknuť deťom**poučnú** atletiku.

Naviac, okrem týchto požiadaviek musí projekt IAAF za všetkých okolností spĺňať požiadavky organizácie disciplín, ktoré zabezpečujú systematickú realizovateľnosť ponúkaných foriem pretekov.

Na jar roku 2001, pracovná skupina „IAAF Kids' Athletics“ prevzala iniciatívu a vyvinula koncept súťaže pre deti, ktorého znakom bol odklon od modelu atletiky dospelých. Tento koncept bol ďalej označený ako „IAAFKids´ Athletics“ a je popísaný v ďalších stránkach tohto dokumentu.

Potom, v roku 2005, vytvorila IAAF globálnu atletickú metodiku pre deti vo veku 7 až 15 rokov. Táto metodika mala dva ciele:

- spraviť atletiku čo najviac praktizovaným športom na školách po celom svete,
- umožniť deťom z federácii a iných hnutí pripravovať sa na ich budúcnosť v atletike tým najefektívnejším spôsobom.

Tento prístup závisí od foriem súťaží, ktoré sú vhodné pre všetky vekové kategórie a od inštitúcii, ktoré tento program realizujú. Tieto súťaže sú organizočnou štruktúrou pre detský atletický tréning - tréning športovcov, vzdelávanie trénerov, rozhodcov, atď ...

2. Koncept „IAAF KIDS' ATHLETICS"

„IAAF KIDS´ ATHLETICS" plánuje priniesť vzrušenie do atletického hrania. Nové disciplíny a inovatívna organizácia umožní deťom objaviť základné činnosti: šprint, vytrvalostný beh, skok, hod uskutočnený na takmer ľubovoľnom mieste (štadión, ihrisko, telocvičňa, akékoľvek dostupný športový areálu, a pod).
Atletické hry poskytnú deťom príležitosť vykonať čo najužitočnejšie cvičenia atletiky, pokiaľ ide o zdravie, vzdelanie a sebarealizáciu.

2.1 Ciele

Uvádzame **organizačné ciele** konceptu „IAAF KIDS' ATHLETICS":

• v rovnaký čas môže byť aktívne veľké množstvo detí,
• rôzne a základné atletické formy pohybu sú záživné,
• nie iba silné a rýchle deti prispievajú k dobrému výsledku,
• meniť obtažnosť v závislosti od veku a požadovaných kooridinačných schopností,
• náplň programu má dobrodružný charakter, ponúkajúci prístup k atletike, ktorý je vhodný pre deti,

- štruktúra a hodnotenie disciplíny je jednoduché, založené na umiestnení jednotlivých tímov,
- potrebných je iba pár asistentov a rozhodcov,
- atletika ponúka disciplíny zmiešaných tímov (chlapci a dievčatá spolu).

Obsahové ciele konceptu „IAAF KIDS' ATHLETICS" sú:

Podpora zdravia– Jedným z hlavných cieľov všetkých športových aktivít je podnietiť deti k hraniu a používať svoju energiu za účelom zachovania dlhodobého zdravia. Atletika je unikátne navrhnutá k zachovaniu tejto výzvy podľa meniacej sa povahe herných činností a podľa fyzických vlastností, ktoré cvičenie vyžaduje. Zvyšujúce sa nároky rôznych foriem hier poskytované deťom prispievajú k ich celkovému harmonickému rozvoju.

Sociálna interakcia– „IAAF KIDS´ ATHLETICS" je prospešný faktor integrácie detí v sociálnom zázemí. Tímové disciplíny, v ktorých každý prispieva do hry, sú príležitosťou pre deti sa stretnúť a akceptovať svoje rozdiely. Jednoduchosť pravidiel a neškodný charakter ponúkaných disciplín dovoľuje tímovým trénerom byť rozhodcom do plnej miery, deťom iba z časti. Tieto povinnosti deti pokladajú za špciálne momenty, kedy môžu zažiť príslušnosť.

Dobrodružný charakter–Pre stimuláciu potrebujú mať deti pocit, že môžu vyhrať disciplínu, ktorej sa zúčasťňujú. Vybrané prvky (tím, disciplíny, organizácia) prispievajú udržaniu toho, že výsledok súťaže je nepredvídateľný až do konca poslednej disciplíny. To je hnací prvok detskej motivácie.

2.2 Tímový princíp

Tímová práca je základným princípom „IAAF Kids' Athletics". Všetci členovia tímu prispievajú k výsledkom, buď pri bežeckých disciplínach (štafeta) alebo ako individuálne prispenie do celkového výsledku tímu (v každej disciplíne). Individuálna účasť prispieva k výsledku tímu a posilňuje predstavu, že účasť každého dieťaťa je vysoko hodnotná. Každé dieťa sa zúčastňuje všetkých disciplín, čo bráni predčasnej špecializácii. Tímy sú zmiešané (ak je to možné, skladajú sa z 5 dievčat a 5 chlapcov).

2.3 Vekové skupiny a program disciplín

„IAAF KIDS' ATHLETICS" sa vykonáva v troch vekových skupinách:

- skupina I: deti vo veku 7 a 8 rokov,
- skupina II: deti vo veku9 a 10 rokov,
- skupina III: deti vo veku 11 a 12 rokov.

- Všetky disciplíny pre vekovú skupinu I a II sú vykonávané ako tímové disciplíny.

- Pre vekovú skupinu III sú disciplíny prevedené ako štafetové alebo individuálne disciplíny, v ktorých skupiny, ktoré súťažia sa skladajú z dvoch polovíc tímov. Ak chcete prejsť z tímovej konfigurácie na individuálnu konfiguráciu pretekov mládeže, skupiny, ktoré sa skladajú z niekoľkých členov z dvoch tímov sú tvorené pre súťaženie. Organizácia tejto významnej zmeny je jednoduchá.
- Všetky deti musia súťažiť niekoľko krát v každej skupine disciplín.
- Preteky sú organizované na princípe rotácie tak, že tímy sa striedajú na každom stanovisku. Na každom stanovisku má každý člen tímu na súťaž 1 minútu (10 detí = 10 minút). Po rôznych disciplínach uskutočnené podľa skupín (šprint/beh/beh cez prekážky, hody/vrhy a skoky) sa všetky tímy zúčastňujú vytrvalostného behu úplne na konci.

Návrhy nových disciplín pre tri vekové skupiny 7/8, 9/10 a 11/12 ročné deti

Tieto návrhy pre každú vekovú kategóriu sú prispôsobivé. Deti sa môžu presunúť do rôznych skupín disciplín (do mladšej kategórie predovšetkým ak sú začiatočníci).

Celý rad disciplín musí byť zahrnutý počas rôznych stretnutí, ktoré budú ponúknuté deťom. Ďalšie programy súťaží zaručia, že deti si dôkladne vyskúšajú rôzne formy športových pohybov a budú ťažiť z komplexnej telesnej výchovy.

Veková skupina (Roky)	**7-8**	**9-10**	**11-12**
Šprintérske/Bežecké dsciplíny			
Štafetový beh šprint/beh cez prekážky	X	X	
Štafetový beh šprint/beh cez prekážky po ováli			X
Štafetový beh po ováli			X
Štafetový beh šprint/slalomový beh s prekážkami		X	X
Beh cez prekážky			X
Prekážková dráha Formula One	X	X	
8' Vytrvalostný beh	X	X	
Progresívny vytrvalostný beh		X	X
1000m vytrvalostný beh			X
Skokanské disciplíny			
Skok do diaľky o žrdi		X	X
Skok do diaľky o žrdi cez pieskovisko			X
Skoky cez švihadlo	X		
Trojskok z krátkeho rozbehu			X
Štafetový skok do diaľky z miesta	X	X	
Skoky do strán	X	X	X
Skok do diaľky z krátkeho rozbehu			X
Beh cez frekvenčný rebrík	X	X	
Trojskok v obmedzenom priestore	X	X	X
Skok do diaľky na presnosť		X	X
Disciplíny pre hody			
Hod na cieľ cez prekážku	X	X	
„Tínedžerský" hod oštepom			X
Hod oštepom	X	X	X
Odhod z kolien	X	X	X
„Tínedžerský" hod diskom			X
Hod vzad cez hlavu		X	X
Hod s rotáciou		X	X
Celkový počet odporúčaných disciplín	**8**	**9**	**10**

2.4 Materiál a príslušenstvo

V niektorých prípadoch sú pre uskutočnenie pretekov „IAAF KIDS' ATHLETICS" potrebné špeciálne vyvinuté pomôcky. Toto príslušenstvo možno dať dohromady veľmi ľahko, prepravovať bez akéhokoľvek problému a rýchlo nastaviť alebo zložiť.

Ak nie je toto príslušenstvo možné získať z akéhokoľvek dôvodu, preteky môžu byť vykonávané s dostupnými materiálmi a ručne vyrábanými výrobkami. Najdôležitejším kritériom zostáva, že vlastnosti a charakteristiky materiálov definované v programe IAAF Kids´ athletics sú rešpektované.

2.5 Priestor a trvanie

Priestorové požiadavky pre „IAAF KIDS' ATHLETICS" sú jednoduché. Plocha územia (napr. trávnik, zem alebo asfalt o rozmeroch 60m x 40m) je všetko, čo je potrebné.

Disciplíny prebiehajú v jasne stanovenom časovom limite a presného rámca. Konkrétne, preteky „Kids´ Athletics"(= 9 tímov s 10 členmi) môže byť ukončená do dvoch hodín vrátane oficiálneho vyhlásenia výsledkov.

Popri hlavných pretekov môžu byť uskutočnené kratšie preteky v kombinácii 6 tímov a 7 disciplín (3 bežecké, 2 skokanské, 2 disciplíny určené na hod). V tomto prípade by preteky nemali trvať dlhšie ako 1h15 min vrátane odovzdávania ocenení.

Pokyny pre používanie a bezpečnosť

Rôzne disciplíny sú navrhnuté konkrétnym vekovým kategóriam. Sú vhodné pre vekovú kategóriu definovanú v tomto dokumente ako prioritnú. A však, animátori a mladí lídri musia zhodnotiť aktuálnu úroveň detí a byť schopný ponúknuť im najvhodnejšie aktivity. Uskutočniť prvé preteky so začiatočníkmi 9/10 ročných s disciplínami určené pre mladšiu kategóriu (7/8 rokov) je na zváženie.
Tento návrh je platný pre všetky vekové kategórie.

V každom prípade sa dôrazne odporúča väčší rozsah disciplín vo vekovej kategórii disciplínami z mladšej vekovej skupiny.

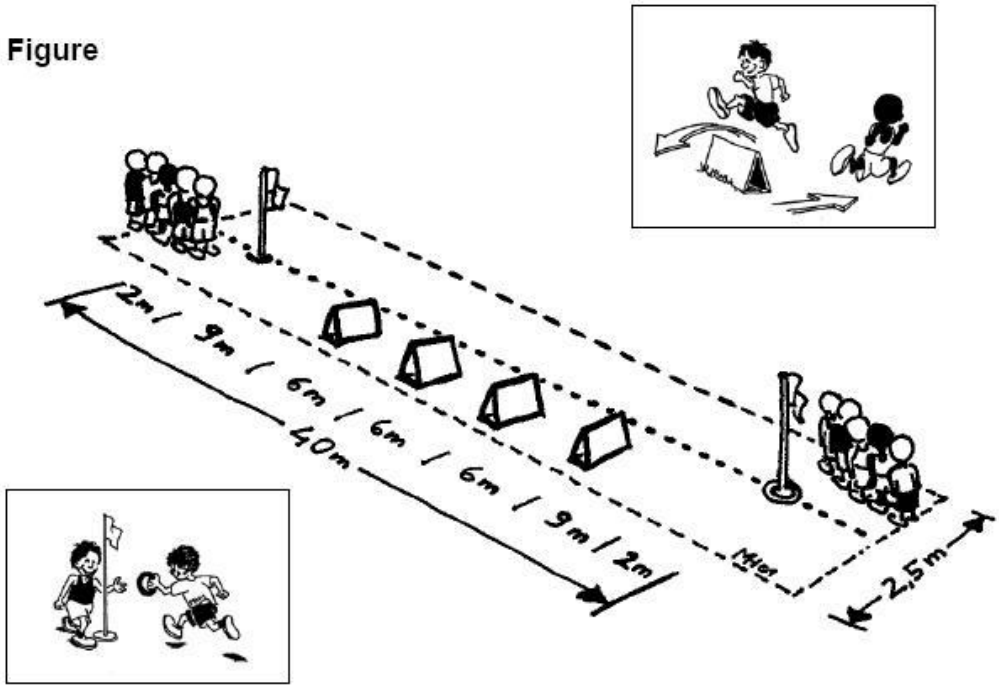
Napr.: Disciplíny prekážková dráha "Formula One", skoky do strán, odhod z kolien môžu byť navrhnuté pre 9/10 ročné deti atď.

3. Disciplíny

- Disciplíny pre 7/8 ročné deti

3.1 Štafetový beh šprint/beh cez prekážky

Stručný popis: Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky



Popis

Pomôcky sú postavené podľa obrázku. Pre každý tím sú potrebné dve dráhy: jedna dráha s a jedna dráha bez prekážok. 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 tímu absolvoval šprint aj beh cez prekážky. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vždy ľavou rukou.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času.

Asistencia

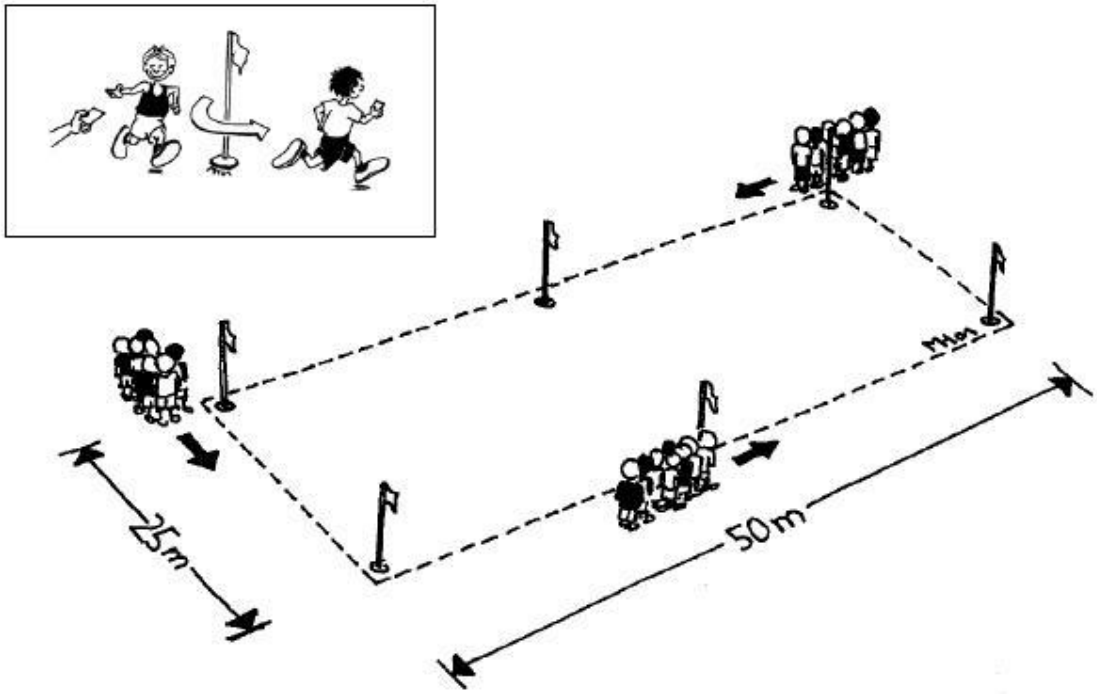
Pre efektívnu organizáciu je potrebný jeden asistent pre každý tím. Táto osoba má nasledujúce povinnosti:

- kontrolovať regulárny priebeh disciplíny,
- sledovať čas,
- hodnotiť a zapisovať hodnotenie do karty pre danú disciplínu.

3.2 "8' Vytrvalostný beh

Stručný popis: Osem-minútový beh na 150 m okruhu

Figure



Popis

Každí tím beží na okruhu dlhom 150 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každí člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 8 minút. Štartový povel platí pre všetky tímy v rovnaký čas (písknutím píšťalky, výstrelom zo štartovacej pištole, atď).

Každí člen tímu štartuje s 1 kartou (loptou, kúskom papiera, korkovou zátkou alebo iné), ktorú musia vrátiť späť to vlastného tímu po každom prebehnutom okruhu a pred ďalším štartom si musia vziať novú kartu alebo niečo podobné a tak ďalej. Po 7 minútach je posledná minúta oznámená ďalším písknutím píšťalky alebo štartovacou pištolou. Po 8 minútach je koniec behu oznámení záverečným signálom.

Hodnotenie

Po ukončení behu sa odovzdajú nazbierané karty rozhodcovi, ktorý ich zráta. Iba celý prebehnutý okruh sa zaratáva, tie, ktoré neboli celé pebehnuté, ignorujeme.

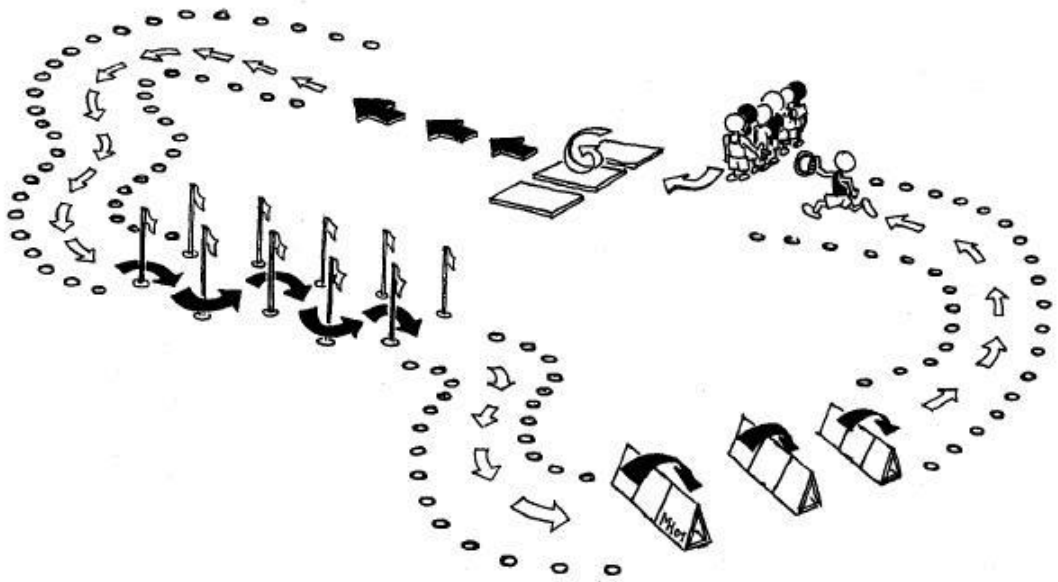
Asistencia

Pre efektívnu organizáciu tejto disciplíny sú potrebný najmenej dvaja asistenti pre každý tím. Sú zodpovední za určenie štartovej čiary, rovnako ako pre riešenie, zbieranie a počítanie kárt. Taktiež musia zaznamenať skóre do karty disciplíny. Okrem toho je potrebný štartér pre meranie času a oznamovanie ďalších signálov (posledná minúta, záverečný signál).

3.3 Prekážková dráha Formula One

Stručný popis: Štafetový beh v kombinácii beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky, slalomový beh.

Figure



Popis

Dráha o vzdialenosti 60 m alebo 80 m je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha "Formula One" je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh. Až šesť tímov môže súťažiť v rovnakom čase na jednom okruhu.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času.

Asistencia

Pre každý úsek (prekážkový, slalomový) sú potrební najmenej 2 asistenti k správnemu nastaveniu pomôcok. Okrem účastníkov tímu sú potrební ďalší dvaja asistenti, ktorí budú pôsobiť ako rozhodcovia pre odovzdávkové územie.

Jedna osoba v úlohe štartéra je taktiež potrebná.

Je potrebné mať toľko časomeračov, koľko tímov súťaží naraz. Časomerači sú tiež zodpovední za zapisovanie výkonov do karty danej disciplíny.

3.4 Štafetový skok do diaľky z miesta

Stručný popis: Skok vpred z dvoch nôh z pozície podrepu

Figure

Popis

Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok" (skok vpred z dvoch nôh z pozície podrepu) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela do pozície podrepu 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 napr. 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 bod dopadu posledného člena tímu je označený.

Celý postup sa opakuje druhýkrát (druhý pokus).

Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Celková dĺžka skokov všetkých členov tímu znamená výsledok tímu. Zaratáva sa lepší výsledok z dvoch pokusov. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.

Asistencia

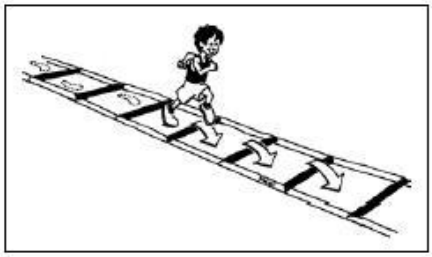
Potrebný je jeden asistent pre každý tím a jeho úlohou je:

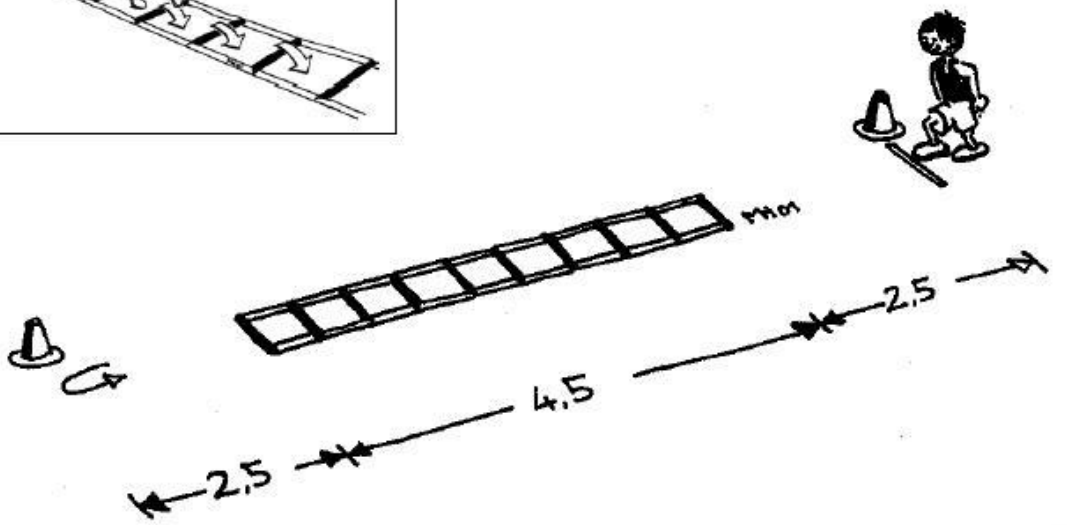
- kontrolovať a regulovať priebeh disciplíny (štartovú čiaru, dopad),
- odmerať celkovú dĺžku oboch pokusov,
- zaznamenať výkon do karty danej disciplíny.

3.5 Beh cez frekvenčný rebrík

Stručný popis: Beh tam a späť cez frekvenčný rebrík

Figure





Popis

Medzi dvoma kuželmi vzdialené od seba 9,5 m je na zemi položený frekvenčný rebrík v rovnakej vzdialenosti medzi kuželmi (pozri obrázok). Na štarte sú účastníci pripravení vo vysokom štarte so špičkami prstov pred štartovou čiarou, ktorá je na úrovni prvého kuželu. Po štarte beží súťažiaci k rebríku, snaží sa ho čo najrýchlejšie prebehnúť (vzdialenosti medzi nadstavcami sú 50 cm) a beží k druhému kuželu. Rukou sa dotkne kuželu, čo najrýchlejšie sa otočí a beží späť cez frekvenčný rebrík k prvému kuželu. Keď sa dotkne tohto kuželu, časomerač zastaví čas.

Ak žiak nestupí správne medzi nadstavce frekvenčného rebríka alebo ich preskočí, rozhodca predĺži vzdialenosť dráhy k druhému kuželu o 1 m (jeden rozhodca stojí pri každom kuželi). Takýmto spôsobom je žiak penalizovaný tým, že musí bežať dlhšiu vzdialenosť, v prípade že disciplína nie je vykonaná správne. Ak žiak vykoná dve chyby, vzdialenosť sa predĺži o 2 m a tak ďalej.

Hodnotenie

Zaznamenaný je lepší výkon z dvoch pokusov.

Asistencia

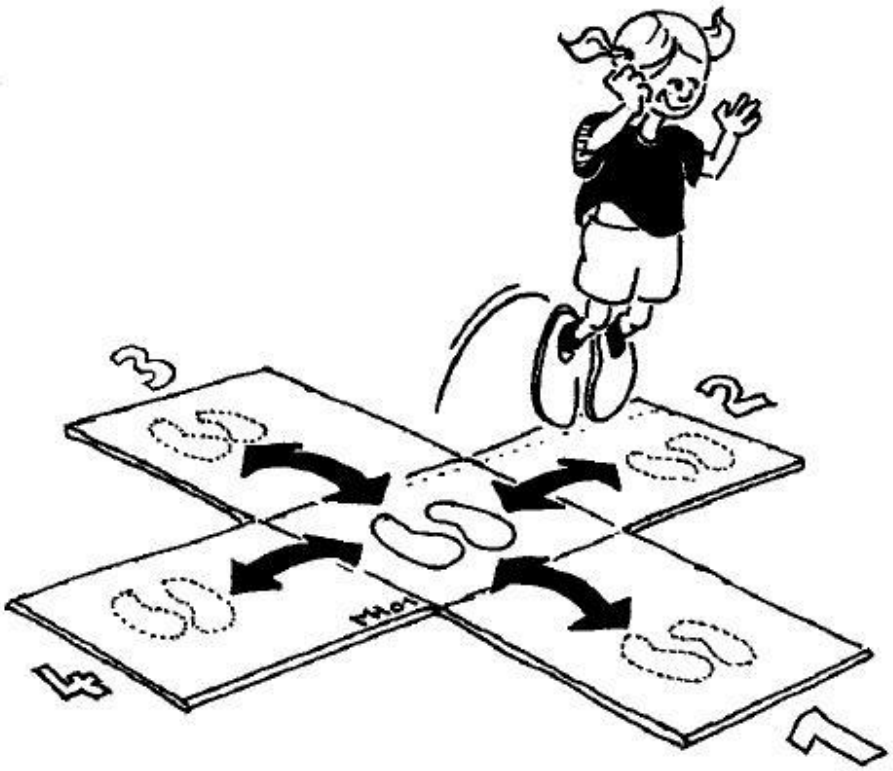
Pre efektívnu organizáciu tejto disciplíny sú potrební dvaja rozhodcovia. Ich povinnosti sú nasledovné:

- odštartovať disciplínu,
- kontrolovať a regulovať disciplínu,
- merať čas,
- zaznamenať výsledok do karty danej disciplíny.

3.6 Skoky do strán

Stručný popis: Znožmé skoky so zmenami smeru

Figure



Popis

Zo stredu žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár vpred do bodu 1, späť do stredu žinenky, do bodu 2, späť do stredu žinenky, do bodu 3, späť do stredu žinenky, do bodu 4 a späť do stredu žinenky.

Hodnotenie

Každý člen tímu má 15 s na to, aby vykonal čo najviac znožmých skokov podľa správneho poradia. Každý štvorec (stred-1-stred-2-stred-3-stred-4) sa ráta za 1 bod. To znamená, že pretekár môže získať v jednom cykle 8 bodov. Každý pretekár má dva pokusy, lepší z nich sa zaznamenáva.

Asistencia

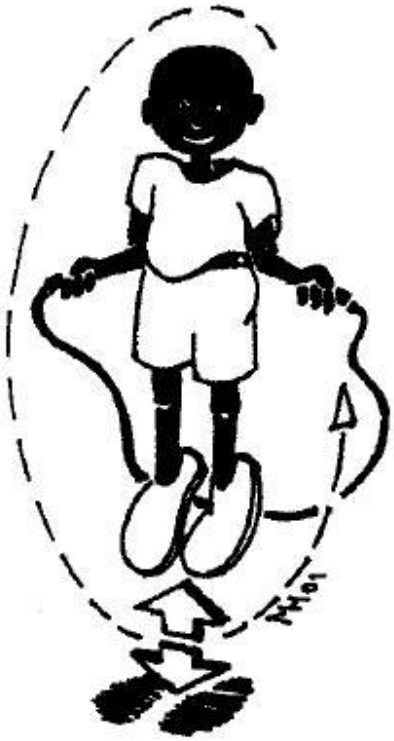
Pre každý tím je potrebný jeden asistent a ten má nasledujúce povinnosti:

- odštartovať disciplínu,
- kontrolovať a regulovať priebeh disciplíny,
- merať čas a rátať počet správnych skokov,
- zaznamenať hodnotenie do karty danej disciplíny.

3.7 Skoky cez švihado

Stručný popis: Skoky cez švihadlo (15 sekúnd)

Figure



Popis

Pretekár stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícii držiac švihadlo za telom v oboch dlaniach. Na štartový povel pretekár presúva švihadlo vpred cez hlavu a dole pred telom skáče cez švihadlo. Tento cyklický proces je opakovaný čo najviac krát ako je možné počas 15 sekúnd. Táto disciplína je určená výhradne pre vekovú skupinu I. Deti by mali skákať na obe nohy. Každý pretekár má dva pokusy.

Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Každý dotyk švihadla so zemou sa započítavá. Najlepší výsledok každého člena tímu sa zaratáva do celkového výkonu tímu.

Asistencia

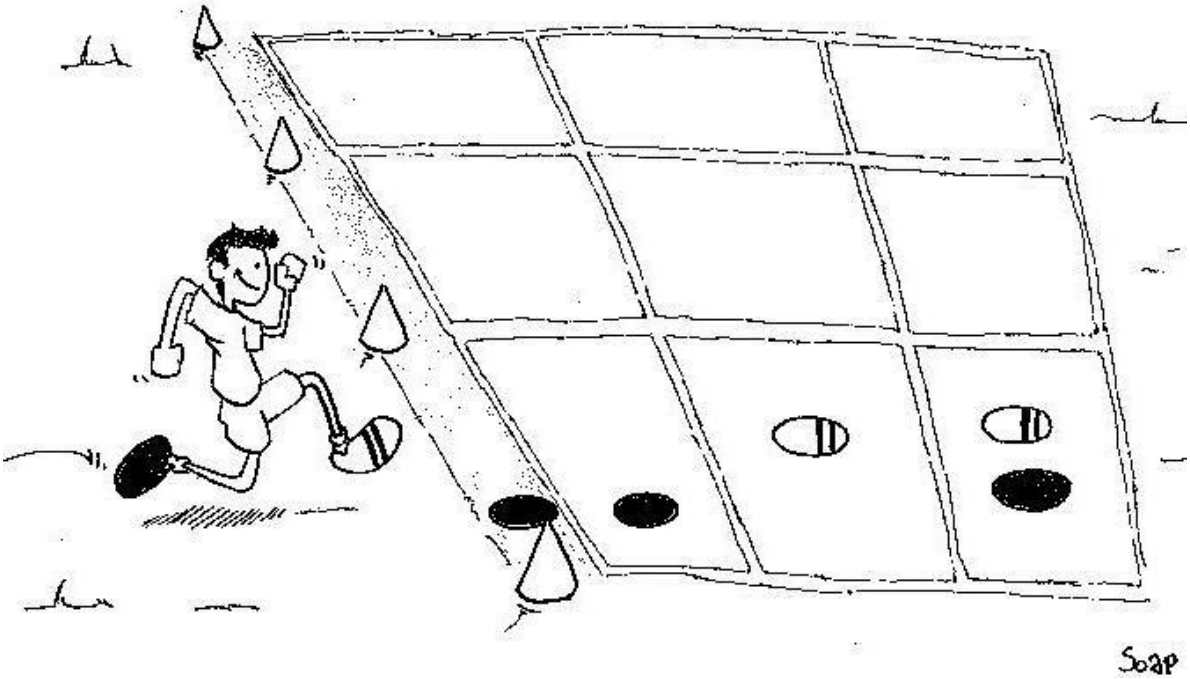
Pre efektívnu organizáciu tejto disciplíny je potrebný jeden asistent. Jeho povinnosti sú nasledujúce:

- odštartovať disciplínu,
- regulovať priebeh disciplíny a byť si istý, že disciplína je vykonávaná správne,
- merať čas,
- počítať a zaznamenať počet do karty danej disciplíny.

3.8 Trojskok v obmedzenom priestore

Stručný popis: Trojskok vykonaný v obmedzenom priestore

Obrázok



Mriežka môže byť posunutá skokmi: hodnotenie môže byť merané z centra každej ohraničenej oblasti alebo z centra každého skoku.

Popis

Pretekár si vyberie zónu pre trojskok podľa svojej úrovne. Po max. 5 m rozbehu vykoná poskok, preskok, skok. Lepší pokus z dvoch vykonaných je zaznamenaný. Zaznamenávame každý výsledok a najlepší pokus sa zaratáva do celkového výkonu tímu.

Pre 7/8 ročné deti je potrebné vykonať disciplínu v dvoch rôznych dráhach. Skokové zóny (hodnotiaca tabuľka): 1m=1 bod, 1,25m=2 body, 1,50m=3 body.

Pre 9/10 ročné deti môže byť disciplína vykonaná na hociktorej vybranej dráhe. Skokové zóny (hodnotiaca tabuľka): 1,50m=1 bod, 1,80m=2 body, 2,15m=3 body.

Hodnotenie

Poradie je vytvorené na základe výsledkov: víťazí tím s najlepším skóre. Ostatné tímy sú ďalej umiestnené podľa dosiahnutých výsledkov. Body sú udelené podľa štandartného postupu (9 tímov: 1.miesto=9 bodov, 2.miesto=8 bodov, atď.).

Asistencia

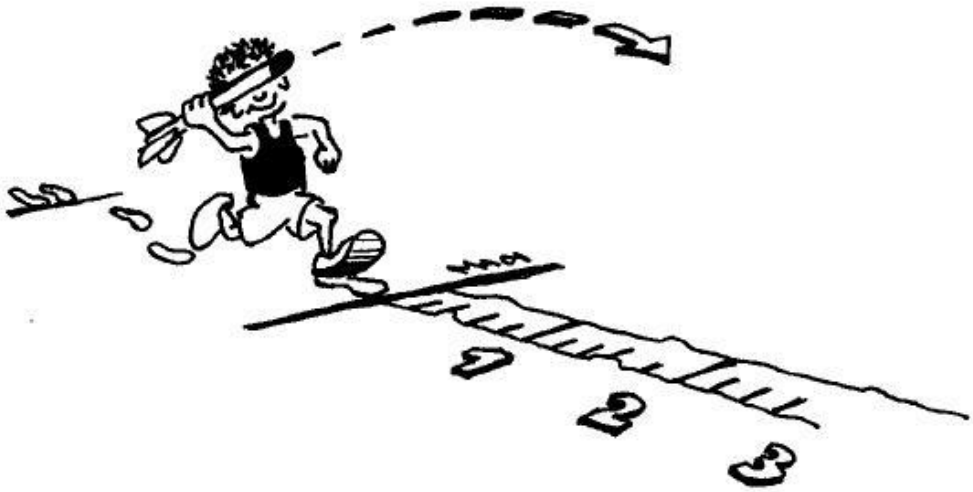
Pre efektívnu organizáciu tejto disciplíny je potrebný jeden asistent. Jeho povinnosti sú nasledovné:

- kontrolovať regulérny priebeh disciplíny,
- zapisovať výsledky,
- hodnotiť a zapisovať hodnotenie do karty danej disciplíny.

3.9 Hod oštepom

Stručný popis: Hod detským oštepom na vzdialenosť

Figure



Popis

Hod oštepom je vykonaný po 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia oštep pred čiarou odhodu smerom do zóny dopadu (veková skupina I a II hádže penový oštep, zatiaľ čo veková skupina III hádže oštepom TURBO-JAV). 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 oštep 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.

Asistencia

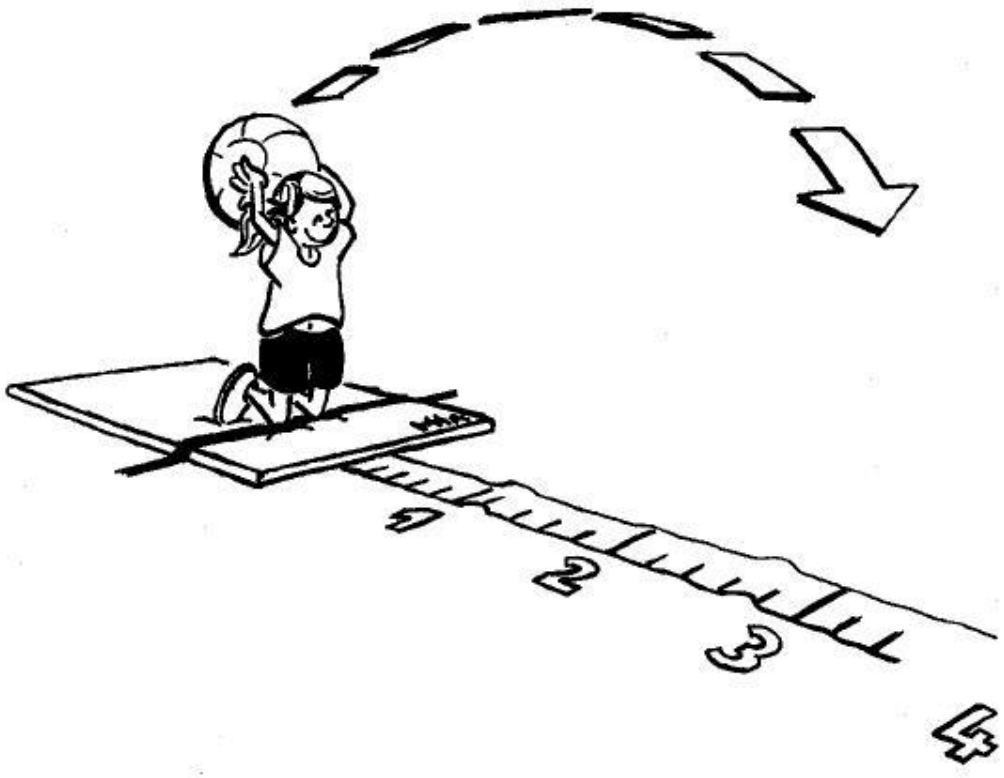
Táto disciplína vyžaduje dvoch asistentov pre každý tím. Ich povinnosti sú nasledovné:

- kontrolovať a regulovať priebeh disciplíny,
- určiť vzdialenosť dopadu oštepu (90° uhol k čiare odhodu),
- bezpečne vrátiť oštep späť na čiaru odhodu,
- hodnotiť a zaznamenať hodnotenie do karty danej disciplíny.

3.10 Odhod z kolien

Stručný popis: Hod medicinbalom z kolien

Figure



Popis

Pretekár kľačí na žinenke v jej prednej časti (ale na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode pretekár môže prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním.

Bezpečnostné upozornenie: Medicinbal nikdy nevraciame hodom späť ostaným pretekárom. Je vhodné priniesť alebo dokotúľať medicinbal na čiaru odhodu ostatným pretekárom.

Hodnotenie

Každý pretekár má dva pokusy. Výkon je zaznamenávaný v 20 cm intervaloch (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu, hodnotu) a k 90° (pravému) uhlu k čiare odhodu. Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu je započítavaný do celkového výkonu tímu.

Asistencia

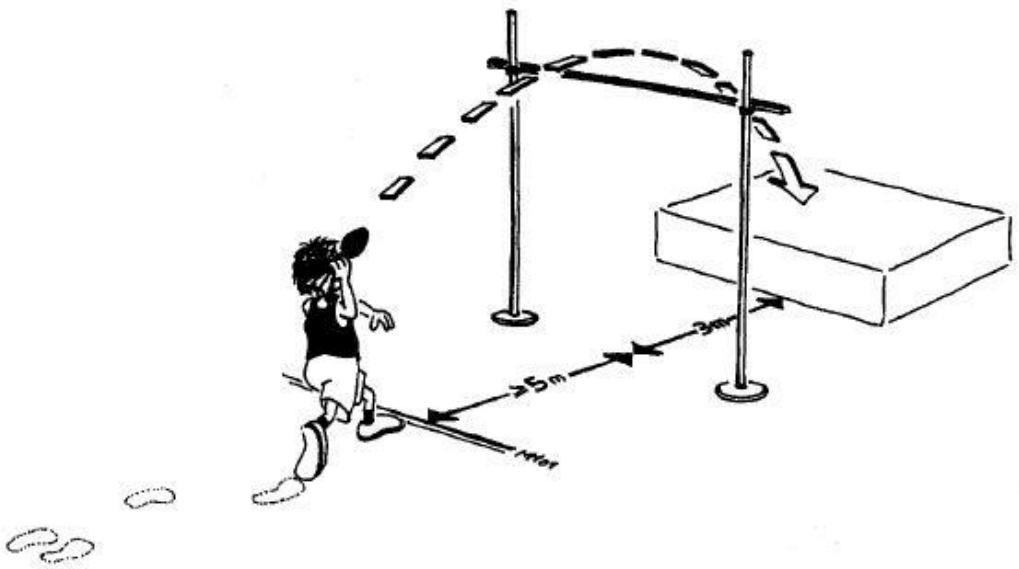
Táto disciplína vyžaduje 2 asistentov pre každý tím. Ich povinnosti sú nasledujúce:

- kontrolovať a regulovať priebeh disciplíny,
- určiť vzdialenosť dopadu medicinbalu (90° uhol k čiare odhodu),
- bezpečne vrátiť medicinbal späť na čiaru odhodu,
- hodnotiť a zaznamenať výkon do karty disciplíny.

3.11 Hod na cieľ cez prekážku

Stručný popis: Hod jednou rukou na cieľ

Figure



Popis

Hod na cieľ vykonávame z 5 m vzdialenosti. Výška prekážky je nastavená na 2,5 m a cieľ dopadu je na podlahe vzdialený 2,5 m od prekážky (pozri obrázok). Pretekár si vyberie vzdialenosť od prekážky odkiaľ bude hádzať určený predmet na cieľ cez prekážku. Označené sú štyri línie odhodu: 5m, 6m, 7m alebo 8m od prekážky. Každý pretekár má tri pokusy, kedy sa snaží trafiť cieľovú zónu. Každý pokus si môže pretekár vybrať zónu odhodu zo štyroch možných, potencionálne môže získať viac bodov podľa narastajúcej vzdialenosti od prekážky.

Hodnotenie

Trafenie cieľovej plochy, alebo aspoň jej hrany, je považované za úspešný pokus. Body sú pripočítané za každý pokus (hody z 5 m = 2 body, 6 m = 3 body, 7 m = 4 body, 8 m = 5 bodov). Ak pretekár prehodí prekážku, ale minie cieľ, získava 1 bod. Každý pretekár má tri pokusy, súčet ktorých sa zarátava do celkového výkonu tímu.

Asistencia

Na túto disciplínu je potrebný jeden asistent na jeden tím. Táto osoba má nasledujúce povinnosti:

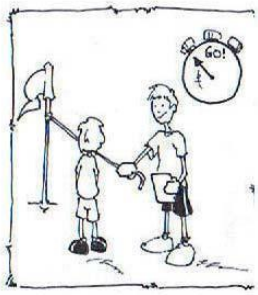
- kontrolovať a regulovať priebeh disciplíny (odhodové vzdialenosti a ich úspešnosť),
- bodovať a zaznamenať výkon do karty danej disciplíny.

- Disciplíny pre 9/10 ročné deti

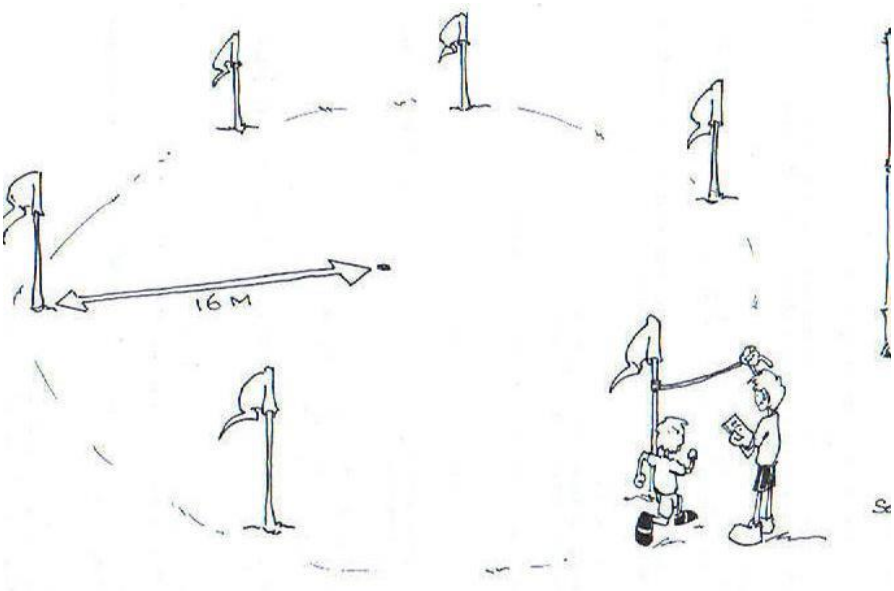
3.12 Progresívny vytrvalostný beh

Stručný popis: Vytrvalostný beh po vyznačenom kruhu progresívnou rýchlosťou.

Obrázok



Zatváranie brány: 5' podľa plánu disciplíny



Popis

Každý člen tímu beží 100 m okruh čo najviac krát, ako je možné, progesívnym tempom (pozri obrázok hore a rýchlostno/časovú tabuľku dole). Každým celým prebehnutým okruhom získa pretekár 1 bod do tímu. Každý celý prebehnutý okruh každým členom tímu je zaznamenaný.

Hodnotenie

Celkový výsledok tímu je založený na súčte jednotlivých prebehnutých okruhov každým členom tímu.

Asistencia

Pre organizáciu tejto disciplíny sú potrební najmenej 4 asistenti. Jeden je zodpovedný za rýchlostno/časovú tabuľku, jeden za otváranie a zatváranie brány, ostatní rátajú celé obehnuté okruhy a zapisujú do karty disciplíny.

Pokyny pre používanie

Náčrt rýchlostnej tabulky, otváranie 5´ brány na základe času dohodnutý pre preteky.

Rýchlostná tab.	
Rýchlosť km/h	**Čas sec/100m**
8 km/h	**45''**
9 km/h	**40''**
10 km/h	**36''**
11 km/h	**33''**
12 km/h	**30''**
13 km/h	**27''**
14 km/h	**25''**
15 km/h	**23''**
16 km/h	**22''**
17 km/h	**21''**
18 km/h	**20''**
19 km/h	**19''**
20 km/h	**18''**

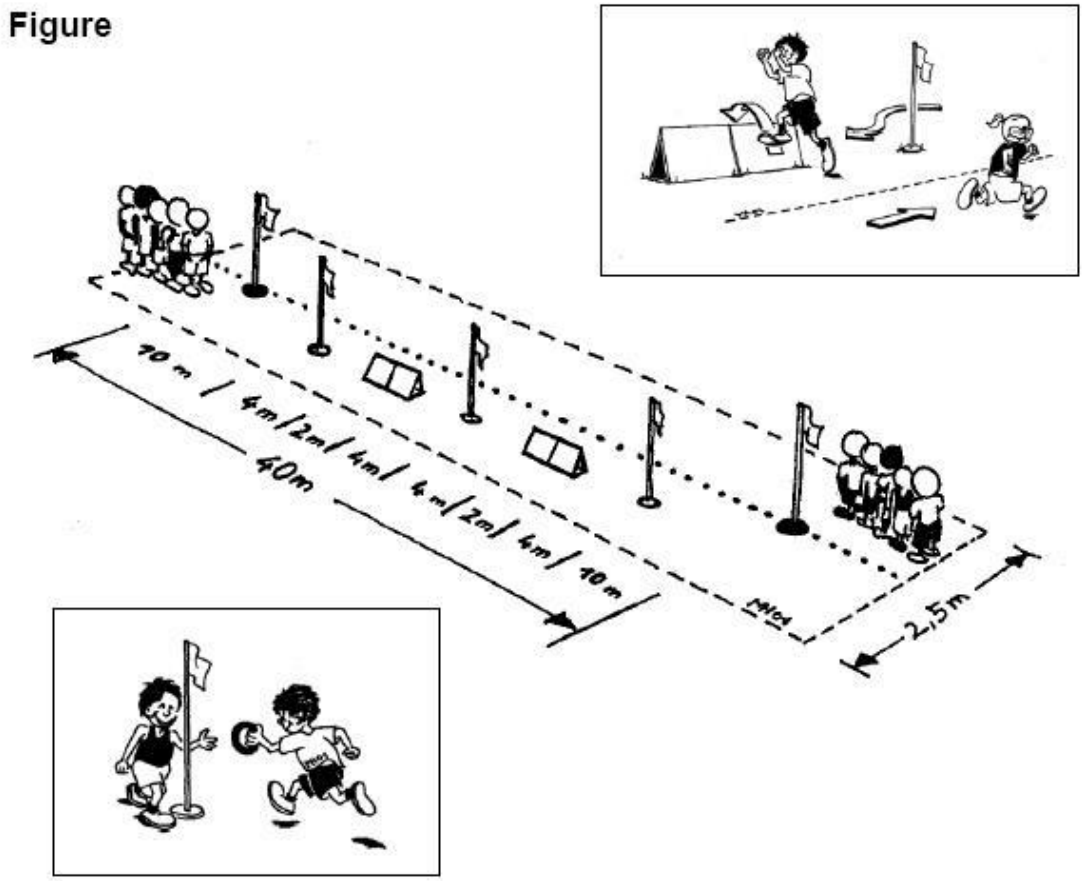
Príklady tabuliek				
Rýchlosť behu/kolo	**Otváranie brány**		**Rýchlosť behu/kolo**	**Otváíranie brány**
12 km/h	**30''**		**10 km/h**	**36''**
12 km/h	**1:00**		**10 km/h**	**1:12**
13 km/h	**1:27**		**11 km/h**	**1:45**
13 km/h	**1:54**		**11 km/h**	**2:18**
14 km/h	**2:19**		**12 km/h**	**2:48**
14 km/h	**2:44**		**12 km/h**	**3:18**
15 km/h	**3:07**		**13 km/h**	**3:45**
15 km/h	**3:30**		**13 km/h**	**4:12**
16 km/h	**3:52**		**14 km/h**	**4:37**
16 km/h	**4:14**		**14 km/h**	**5:02**
17 km/h	**4:35**		**15 km/h**	**5:25**
18 km/h	**4:55**		**15 km/h**	**5:48**
19 km/h	**5:14**		**16 km/h**	**6:10**

Poznámka: *Tieto tabuľky sú prezentované ako príklad: od 10 do 19 km/h.*

Čas na 100 m vzdialeosti sa pre zjednodušenie zaokrúhľuje. Pretekári bežia dva okruhy v každom rýchlostnom tempe, s výnimkou finálového šprintu na konci preteku. Podľa normy žiakov, animátori vyberú príslušnú bežeckú formulu. Hodnotenie bude prebiehať na základe celých odbehnutých kôl (1 bod 1 kolo).

3.13 Štafetový beh šprint/slalomový beh s prekážkami

Stručný popis: Štafetový beh v kombinácii šprintu a slalomového behu s prekážkami



Popis

Disciplína je organizovaná ako na obrázku vyššie. Pre každý tím sú potrebné dve dráhy: jedna dráha s prekážkami a druhá dráha bez nich. Prvý úsek sa beží cez prekážky v kombinácii so slalomom, potom ďalší člen tímu beží ako typickú štafetu vzdialenosť šprintom.

Disciplína je ukončená akonáhle každý člen tímu bežal vzdialenosť cez prekážky i vzdialenosť šprintom bez prekážok. Mäkký štafetový krúžok (štafetový kolík) majú pretekári v ľavej ruke a taktiež ho každý pretekár prijíma do ľavej ruky.

Hodnotenie

Poradie je vytvorené podľa času: víťazný je tím s najrýchlejším časom. Umiestnenie ďalších tímov je podľa ich výsledných časov. Ak súťaží toľko tímov v danej vekovej kategórii koľko je i dráh k dispozícii, poradie môže byť vytvorené podľa finálneho umiestnenia každého tímu.

Asistencia

Pre efektívnu organizáciu disciplíny je potrebný jeden asistent na jeden tím. Jeho povinnosti sú nasledovné:

- kontrolovať regulárny priebeh disciplíny,
- merať čas,
- hodnotiť a zapisovať hodnotenie do karty disciplíny.

3.14 Skok do diaľky o žrdi

Stručný popis: Skok do diaľky s použitím žrde

Figure

Popis

Z 5 m rozbehu (štartová čiara je označená kužeľom alebo čiarou) pretekári bežia vpred ku kruhu/pneumatike/žinenke. Odraz musí byť vykonaný z jednej nohy (tí, čo držia žrď v pravej ruke sa odrážajú z ľavej nohy, žrď musia uchopiť pravou rukou vyššie).

Súťažiaci kladie žrď nadol, tlačí ju k zemi a prehupne pred žrď. „Jazdou" po žrdi sa skokan dostáva cez druhú značku v smere značiek (pneumatiky alebo žinenky).

Bodovacie značky sú umiestnené na zemi podľa obrázku, prvá značka je umiestnená 1 m za značkou pre žrď. Odporúča sa nezoskakovať zo žrde počas skoku. Žrď by nemala byť dlhšia ako 2 m.

Hodnotenie

Každý pretekár má dva pokusy. Ak dopadne na značku #1 získava 2 body; ak dopadne na značku #2 získava 3 body a tak ďalej (značka #3 = 4 body, značka #4 = 5 bodov a značka #5 = 6 bodov). Ak pretekár dopadne na kraj značky, pokus je považovaný za úspešný. Ak je po dopade jedna noha vo vnútri značky a druhá noha mimo značky, odčítavame jeden bod. V tejto disciplíne majú pretekári tri pokusy. Rozhodcovia musia pretekárov oboznámiť o pravidlách disciplíny.

Asistencia

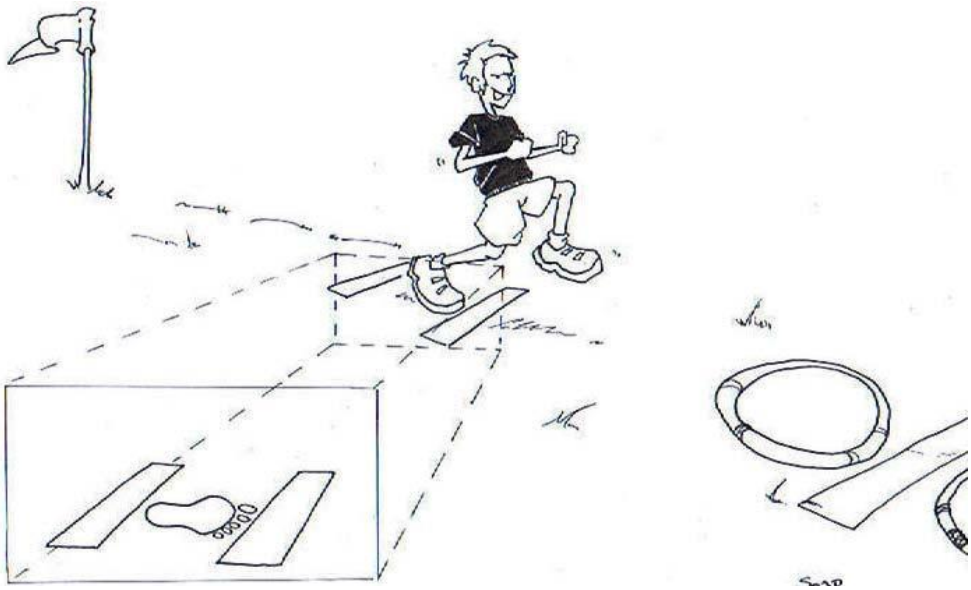
Jeden asistent je žiadúci pre túto disciplínu. Jeho povinnosti sú nasledovné:

- nastaviť a kontrolovať výšku a šírku úchopu,
- kontrolovať správnosť dopadu,
- hodnotiť a zapísať hodnotenie do karty disciplíny.

3.15 Skok do diaľky na presnosť

Stručný popis: Obmedzený skok do diaľky s požiadavkami na presnosť

Obrázok



10cm<40cm<10cm

Popis

Z najviac 10 m rozbehu vykonávajú pretekári skok do diaľky s prísnymi požiadavkami na presnosť odrazu a dopadu.

Výsledky sú zaznamenávané nasledovne (rôzne zóny sú definované vopred):

- Zóna dopadu: body sú udeľované podľa dosiahnutého cieľa v nestabilnej pozícii (zóna #3 = 3 body)
- V prípade dopadu na obe nohy získava pretekár 1 bod naviac.
- Ak je presný impulz daný: + 2 body = v zóne odrazu
  +1 bod = vo vymedzenej zóne +/- 10cm
  0 bodov = mimo zóny odrazu

Hodnotenie

Každý člen tímu má tri pokusy. Každé hodnotenie sa zaznamenáva. Najlepší výsledok každého člena tímu sa zaznamenáva do celkového výkonu tímu.

Asistencia

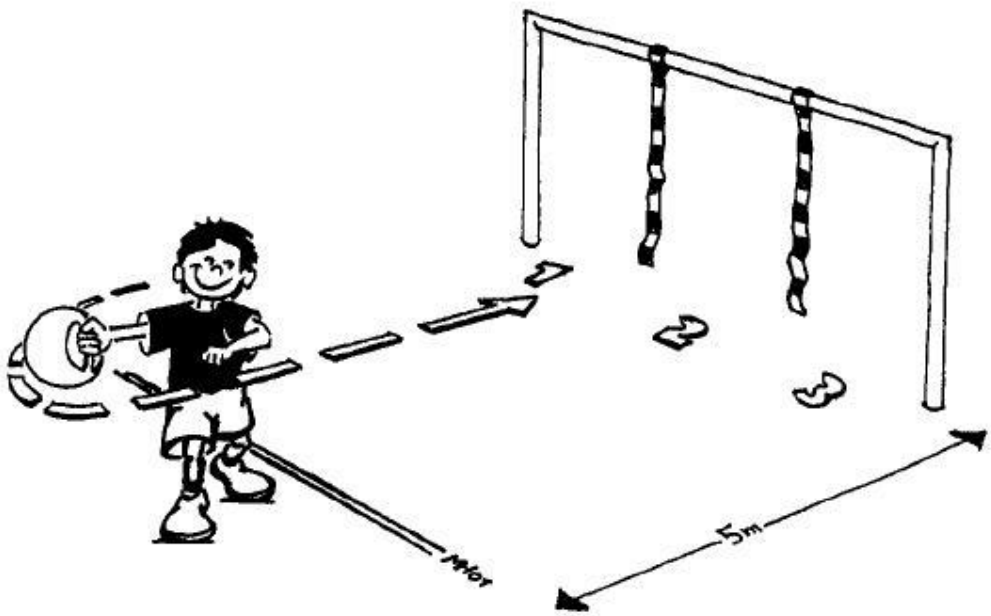
Pre túto disciplínu je potrebný jeden asistent, ktorý má nasledové povinnosti:

- kontrolovať presnosť odrazu,
- kontrolovať presnosť dopadu,
- každému pretekárovi počítať body,
- hodnotiť a zapisovať hodnotenie do karty disciplíny.

3.16 Hod s rotáciou

Stručný opis: Hody na rôzne ciele s rotačným pohybom

Figure



Popis

Celá oblasť medzi dvoma stojanmi (alebo medzi tyčami futbalovej bránky) je rozdelená do troch zón rovnakej veľkosti: ľavá zóna, stredná zóna a pravá zóna. Zo stoja bokom, 5m od strednej zóny, súťažiaci hádže loptu (alebo iný podobný predmet) vystretou vzdialenejšou rukou do siete alebo do futbalovej brány (podobne ako pri hode diskom alebo bočným úderom tenisovej rakety). Každý súťažiaci má dva pokusy na hodenie predmetu cez zónu, ktorá zodpovedá jeho/jej hádzjúcej paži (napr. ľavák sa snaží trafiť predmetom cez ľavú zónu).

Hodnotenie

Ak súťažiaci hádžuci pravou rukou hodí predmet cez pravú zónu, získa 3 body. Dva body získava, ak hodí predmet cez strednú zónu a jeden bod keď hodí cez ľavú zónu. Ak je trafený vymedzovač zón, pripočíta sa hodnotenie s vyšším počtom bodov. Pre súťažiacich hádžucich ľavou rukou, je bodové hodnotenie v opačnom poradí.

Ak hádžuci netrafí cieľ (vedľa, nad, pod) alebo má prešľap, má pre získanie bodov iba jeden hod navyše.

Lepší z dvoch pokusov každého súťažiaceho z tímu sa počíta do celkového počtu bodov tímu.

Asistencia

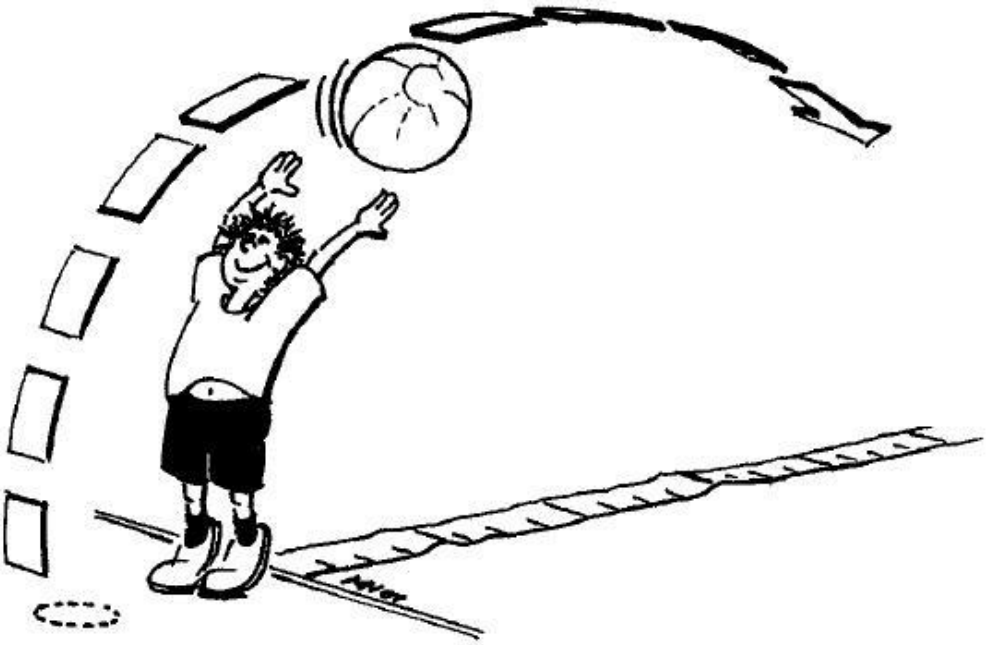
Pre túto disciplínu sú potrební dvaja asistenti na jeden tím. Majú tieto povinnosti:

- kontrolovať a riadiť celú súťaž,
- nosiť späť hodené predmety,
- zapisovať body do karty danej disciplíny.

3.17 Hod vzad cez hlavu

Stručný popis: Hod vzad cez hlavu plnou loptou na vzdialenosť

Figure



Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú na čiare a chrbát je v smere hodu. Medicinbal drží oboma vystretými rukami dole. Súťažiaci vykoná drep dole (pre napnutie stehenných svalov) a rýchlo vystrie nohy, potom paže dvíhajú medicinbal dozadu ponad hlavu pre maximálnu vzdialenosť do oblasti hodu. Po hode môže súťažiaci prekročiť čiaru (napr. spraviť krok späť). 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 každého súťažiaceho z tímu sa počíta do celkového počtu bodov tímu.

Asistencia

Pre túto disciplínu sú potrební dvaja asistenti na jeden tím. Majú tieto povinnosti:

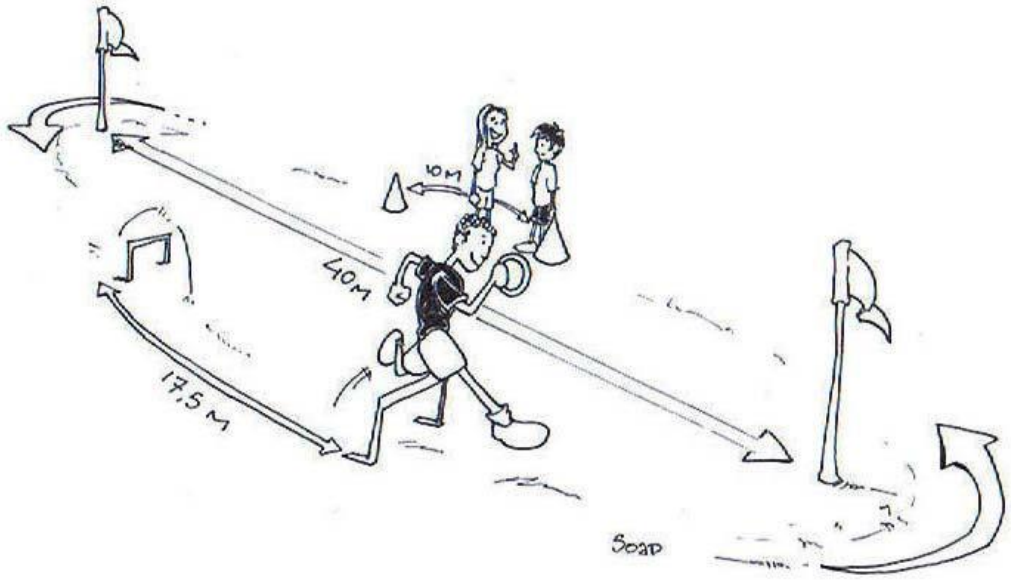
- kontrolovať a riadiť celú súťaž,
-posúdiť vzdialenosť, kde dopadla hodená lopta (meranie kolmo na čiaru) a nosiť späť hodené lopty,
- zapisovať body do karty danej disciplíny.

- Disciplíny pre 11/12 ročné deti

3.18 Štafetový beh šprint/beh cez prekážky po ovále

Stručný popis: Štafeta v kombinácii šprint a behu cez prekážky s ostrými zákrutami

Obrázok



Popis

Potrebné sú dve dráhy pre každí tím: jedna je na štafetovú odovzdávku a šprint a druhá pre prebeh cez dve prekážky.

Všetci členovia tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území. Prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo a beží k druhému stojanu cez dve prekážky, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Po vstupe do odovzdávkového územia predá gumový kruh (ringo) druhému členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá „ringo" tretiemu členovi tímu atď.

Bežec, ktorý prijíma štafetový kruh (ringo), začne bežať už v odovzdávkovom území.

Meranie času začne, keď prvý súťažiaci prebehne štartovú čiaru (koniec odovzdávkového územia) a končí, ak posledný člen tímu prebehne cieľovú čiaru (začiatok odovzdávkového územia).

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa konečného nameraného času víťazného tímu. Ďalšie tímy sú zoradené podľa nameraného času.

Asistencia

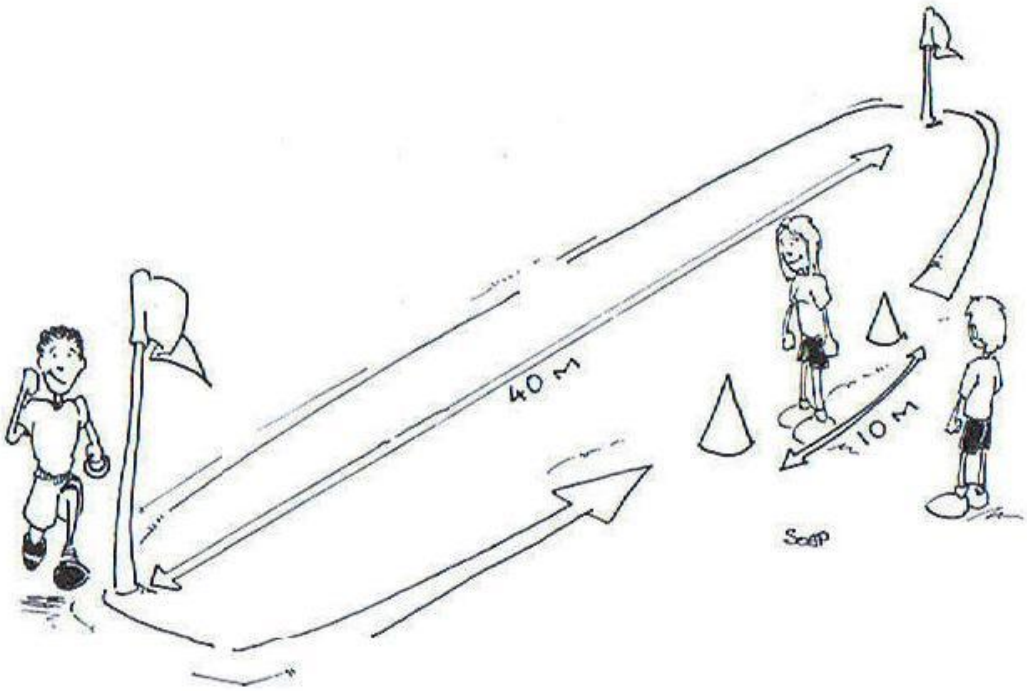
Pre túto disciplínu je potrebný jeden asistent. Má tieto povinnosti:

- kontrolovať a riadiť celú súťaž,
-merať čas,
- zapisovať body do karty danej disciplíny.

3.19 Štafetový beh po ováli

Stručný popis: štafetový beh s ostrými zákrutami

Obrázok



Popis

Potrebné sú dve dráhy pre každý tím: jedna s odovzdávkovým územím a jedna bez neho.

Všetci z tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území. Prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo a beží k druhému stojanu, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Po vstupe do odovzdávkového územia predá gumový kruh (ringo) svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá „ringo" tretiemu členovi tímu atď.

Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík (ringo) začne 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 konečného nameraného času víťazného tímu. Ďalšie tímy sú zoradené podľa nameraného času.

Asistencia

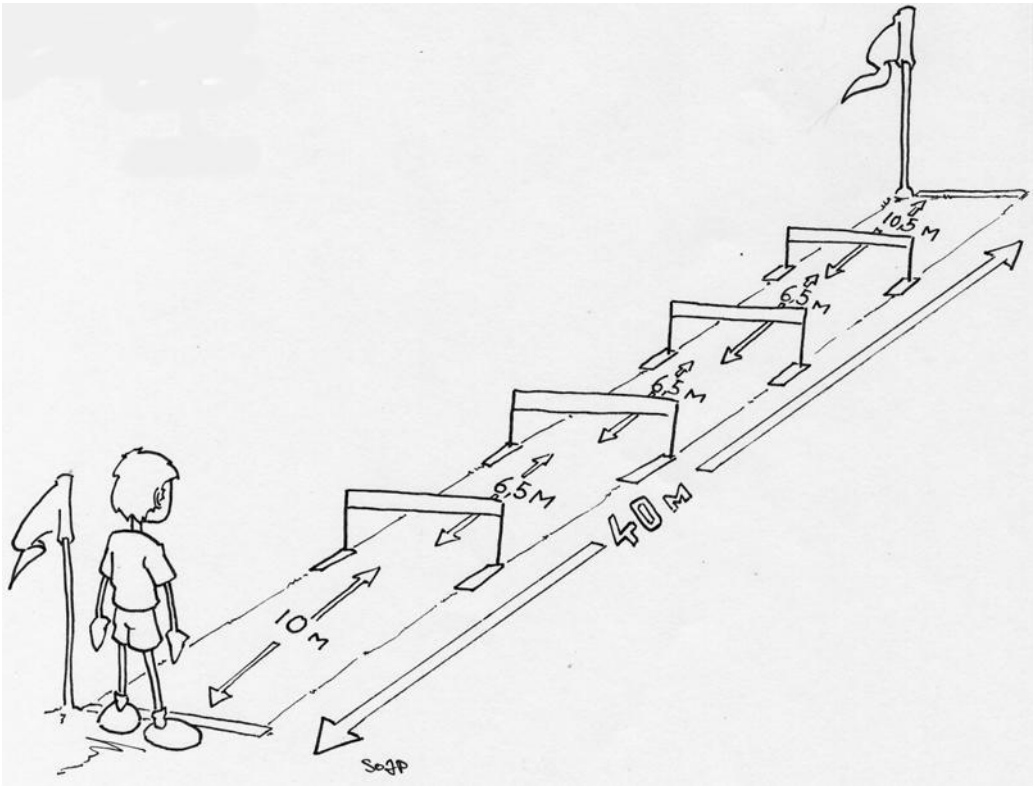
Pre túto disciplínu je potrebný jeden asistent. Má tieto povinnosti:

- kontrolovať a riadiť celú súťaž,
- merať čas,
- zapisovať body do kary danej disciplíny.

3.20 Beh cez prekážky

Stručný popis: beh cez prekážky rozmiestnené v rovnakých vzdialenostiach

Obrázok



Popis

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyšie. Je to tímová súťaž, v ktorej každý súťažiaci beží samostatne.

Súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál alebo kým po signále „pozor" nezaznie tlesk. Disciplína končí prekročením cieľovej čiary, kedy sa meria individuálny výsledok.

Dvaja súťažiaci vybiehajú súčasne na jeden štartový signál.

Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 7 m medzi sebou.

Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 10 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 9 m.

Hodnotenie

Poradie je založené na súčte časov súťažiacich jedného tímu: víťazný tím je tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa výsledného času.

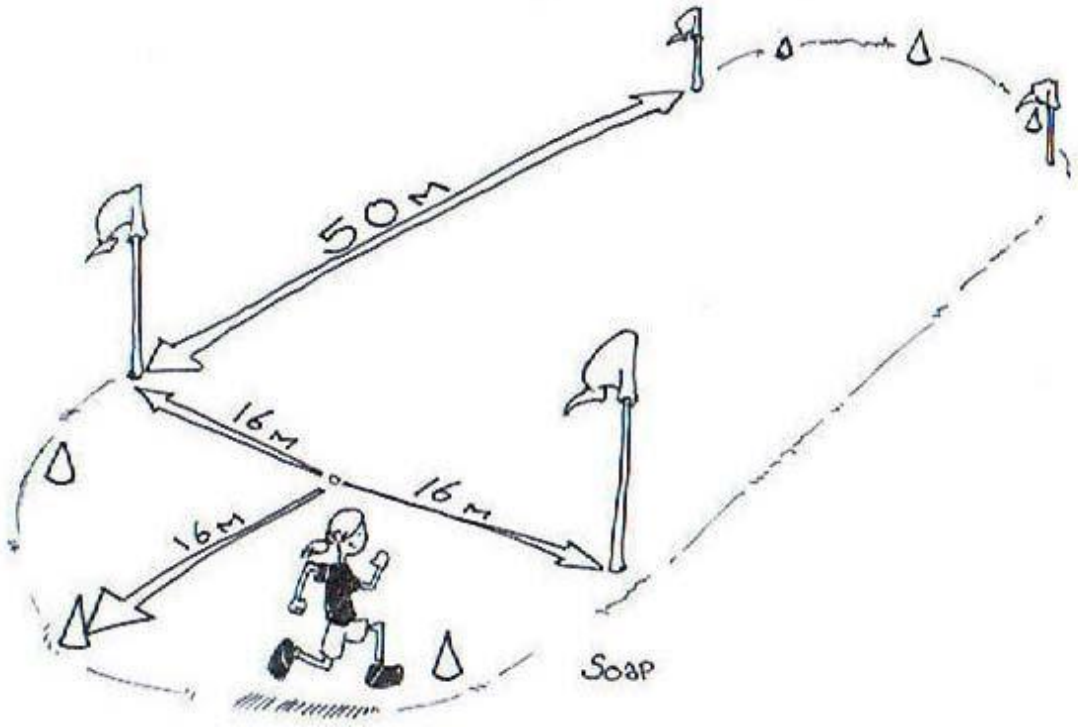
Asistencia

Pre túto disciplínu je potrebný jeden skúsený časomerač pre každú dráhu.
Jedna osoba musí vykonávať štartový signál.
Merači času musia tiež zapisovať výsledky do karty danej disciplíny.

3.21 1000 m vytrvalostný beh

Stručný popis: Tímové preteky na1000 m

Obrázok



Popis

Každý tím musí prebehnúť päť 200 m kôl (pozri obrázok vyššie) z jasne daného štartovacieho bodu.

Čas každého člena tímu sa zaznamenáva.

Štart sa vykonáva z dvoch protilahlých štartovacích bodov na okruhu, maximálne môžu štartovať dva tímy z jedného štartovacieho bodu.

Hodnotenie

Výsledok tímu je súčet individuálnych výkonov.

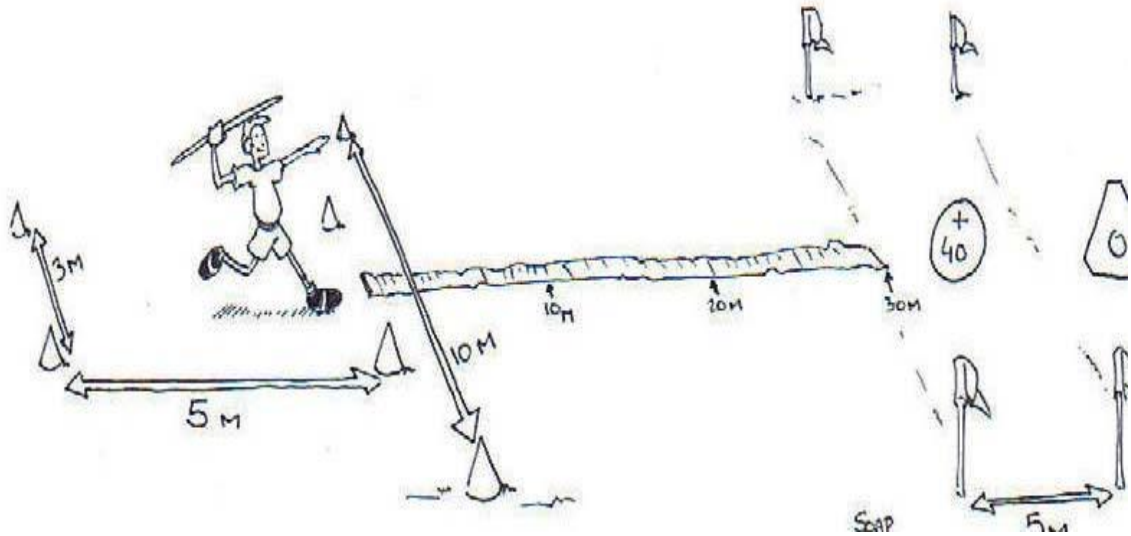
Asistencia

Pri organizácií tejto disciplíny sú potrební 2 asistenti pre jeden tím. Naraz môžu súťažiť iba 4 tímy, čo znamená, že pre potreby tejto disciplíny sú k dispozícii niektorí asistenti alebo lídri otatných tímov.

3.22 „Tínedžerský“ hod oštepom

Stručný opis: Hod oštepom jednou rukou na vzdialenosť/presnosť s vhodným oštepom

Obrázok



Popis

Hod sa vykonáva z 5 metrového rozbehu. Súťažiaci hádže oštep tak ďaleko, ako je to možné (=30m) v súlade so značkami. Ak oštep pristane za vzdialenosťou 30m vo vnútri 5 metrov dlhého územia, získa 10 metrový bonus.

Výkon je odmeraný od miesta dopadu alebo pomocou meracieho pásma na zemi. Zaznamenávaný je každý individuálny výkon z troch pokusov.

Hodnotenie

Najlepší zaznamenaný výkon každého člena tímu je pripočítavaný do celkového výsledku tímu. Hodnotený je celkový výkon tímu.

Asistencia

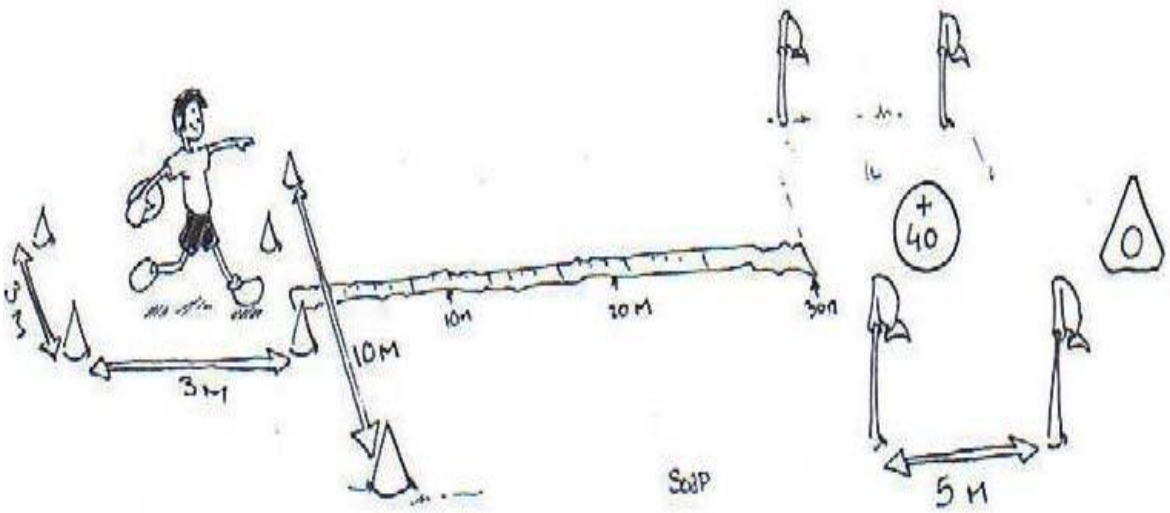
Potrebný je jeden asistent pre jeden tím. Má tieto povinnosti:

- kontrolovať a riadiť celú súťaž,
- zapisovať výsledky a body do karty danej disciplíny.

3.23 „Tínedžerský“ hod diskom

Stručný popis: Rotačný hod diskom na diaľku a presnosť s vhodným diskom („Ludidisk“)

Obrázok



Popis

Hod sa vykonáva z 3 metrového rozbehu, súťažiaci hádže rotačným pohybom plochý predmet, ktorým sa ľahko narába. Hodený predmet musí pristáť do 10 metrov širokej vyznačenej zóny dopadu. Súťažiaci sa snaží hodom dosiahnuť čo najväčšiu vzdialenosť pozdĺž 30 metrovej čiary vyznačenej značkami. Ak disk pristane za vzdialenosťou 30 m vo vnútri 5 metrov dlhého územia, získa 10 metrový bonus.

Meranie sa vykonáva z najbližšej značky (miesto dopadu disku) kolmo na meracie pásmo rozložené na zemi vo vyznačenej zóne dopadu.

Každý súťažiaci má dva pokusy, obidva sú merané a zaznamenávané.

<u>Bezpečnostné upozornenie</u>: Kedže bezpečnosť je pri disciplíne hod diskom kritická, vo vyznačenej zóne dopadu sa môže nachádzať iba jeden asistent. Je prísne zakázané hádzať disk pred signálom štartu.

Hodnotenie

Každý hod sa meria kolmo k čiare odhodu. Lepší z dvoch pokusov jedného člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu. Ten je porovnávaný s výkonmi ostatných družstiev.

Asistencia

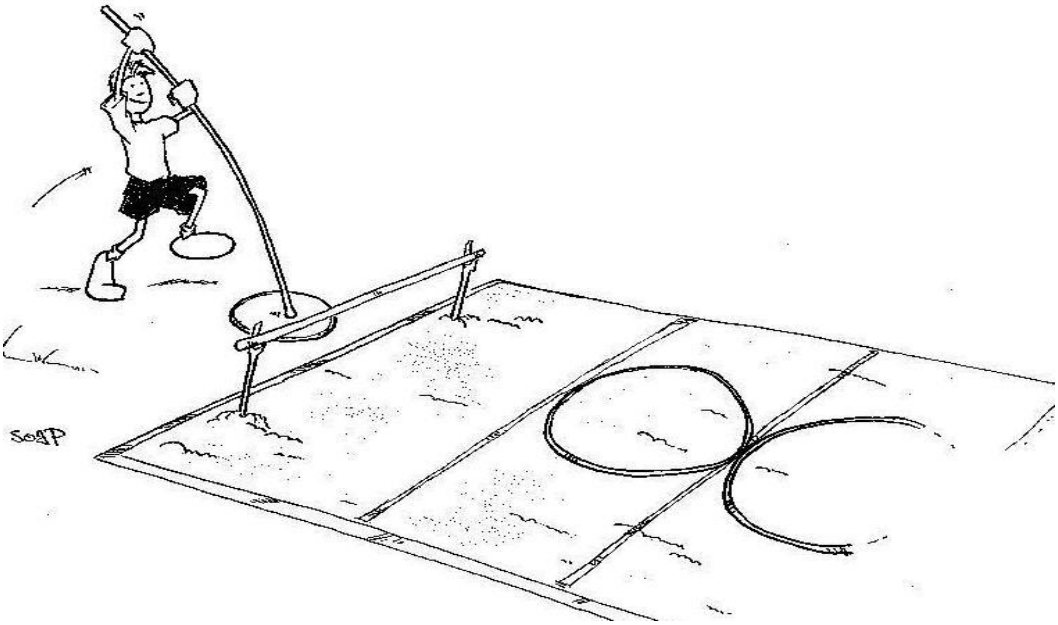
Pre túto disciplínu sú potrební dvaja asistenti na jeden tím. Majú tieto povinnosti:

- kontrolovať a riadiť celú súťaž,
- merať vzdialenosť hodu,
- nosiť disk späť na čiaru hodu,
- hodnotiť a zapisovať hodnotenie do karty danej disciplíny.

3.24 Skok do diaľky o žrdi cez pieskovisko

Stručný popis: Skok na vzdialenosť ponad prekážku s použitím žrde s dopadom v pieskovisku

Obrázok



Popis

Z najviac 10 metrov dlhého rozbehu (povinné označovacie body: kužele, prekážky, pásky...), súťažiaci beží k obruči/pneumatike/podložke umiestnenej pred pieskoviskom (doskočiskom). Preskok by mal byť vykonaný skokom z jednej nohy (skokani z pravej nohy – odraz z ľavej nohy - pravá ruka je vyššie). Položením žrde k čiare odrazu a jej zatlačením nadol, súťažiaci „jazdí" na žrdi a dostáva sa cez prekážku budiaci k dosiahnutiu základného skoku do výšky. Potom pristane-dopadne do cieľových predmetov (obruče alebo pneumatiky).

Cieľové predmety sú rozmiestnené tak, ako je znázornené na obrázku hore (prvý je umiestnený 1 m za štartom).

Súťažiaci musí doskočiť na dve nohy (aby sa znížilo riziko úrazu). Žrď musí byť držaná oboma rukami, ako je znázornené vyššie, až pokiaľ nedokončí dopad. Zmeniť držanie žrde počas skoku je zakázané.

Hodnotenie

Každý súťažiaci ma dva pokusy. Keď doskočí do cieľového predmetu 1, získava jeden bod, pokiaľ doskočí do cieľového bodu 2, získava 2 body, atď. Keď sa pri doskoku dotkne okraja obruče/pneumatiky, tak sa skok považuje za úspešný. Ak sú po doskoku obidve nohy vo vnútri cieľa, tak získava 1 extra bod. Ak sú obidve nohy mimo cieľa, súťažiaci získa jeden pokus naviac, aby skok vykonal správne. Dotyk prekážky znamená penalizáciu jedného bodu.

Asistencia

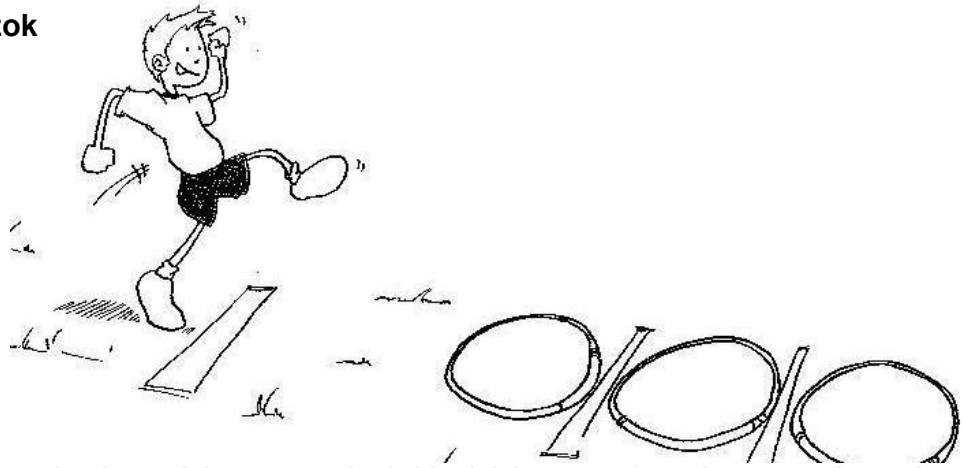
Pre túto disciplínu je potrebný jeden asistent a má tieto povinnosti:

- kontrolovať výšku a šírku úchopu,
- kontrolovať správny dopad-doskok,
- zapisovať výsledky a body zaznamenať do karty danej disciplíny.

3.25 Skok do diaľky z krátkeho rozbehu

Stručný popis: Skok na vzdialenosť

Obrázok



Pre staršie kategórie môže byť klasické meracie pásmo rozložené pozdĺž pieskoviska-doskočiska pre získanie presnejších výsledkov.

Popis

Každý súťažiaci začína zo začiatku rozbehovej zóny, vykoná 10 metrový rozbeh (vyznačený kužeľmi alebo páskou) a odrazom vpred sa prenesie sa cez 50 cm prázdnu zónu. Súťažiaci dokončí skok a doskočí do oblasti vyznačenej kuželmi alebo kruhmi vpredu v piesku.

Skokom do zóny 1 získava 1 bod, do zóny 2 získava 2 body a do zóny 3 získava 3 body.

Hodnotenie

Každý člen tímu je zapojený do súťaže. Zaznamenávajú sa všetky výkony súťažiaceho. Lepší z troch výkonov sa započítava do celkového výkonu tímu. Súčet individuálnych výkonov = výkon tímu.

Asistencia

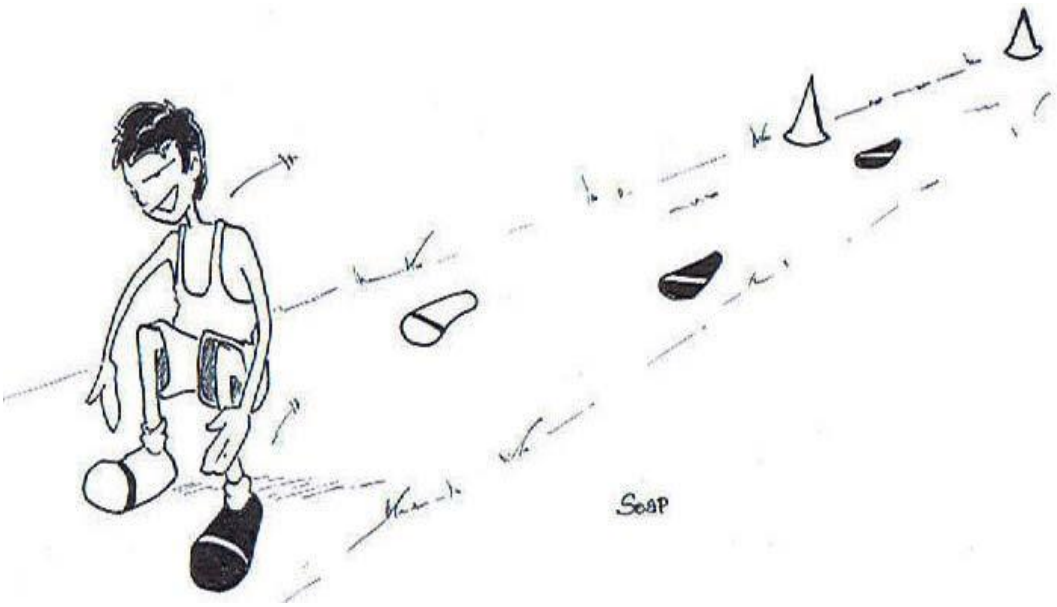
Pre správnu organizáciu tejto disciplíny je potrebný jeden asistent na jeden tím. Jeho povinnosťami sú:

- kontrolovať a riadiť celú súťaž,
- hodnotiť a zaznamenávať výsledky do karty danej disciplíny.

3.26 Trojskok z krátkeho rozbehu

Stručný popis: Trojskok z veľmi krátkeho rozbehu

Obrázok



Popis

Každý člen tímu má tri pokusy.

Po rozbehu (max. 5 m) súťažiaci vykoná trojskok (poskok, preskok skok a doskok na obidve nohy). Meranie sa vykonáva od bodu dopadu (najbližšia päta), meracím pásmom rozloženým v zóne doskoku.

Hodnotenie

Najlepší výkon každého súťažiaceho sa zapisuje a započítava do celkového výkonu tímu.

Asistencia

Pre správnu organizáciu tejto disciplíny je potrebný jeden asistent. Jeho povinnosti sú:

- kontrolovať a riadiť celú súťaž (poskok, preskok, skok a doskok na obidve nohy),
- zapisovať výsledky do karty danej disciplíny.

4. Hodnotenie disciplín

4.1 Systém hodnotenia

Systém hodnotenia v „Kids´ Athletics" je jednoduchý a nevyžaduje žiadny počítačový systém alebo žiadnu špecifickú znalosť pravidiel atletiky. Na zapisovanie výsledkov do výsledkovej tabuľky na súťaž deviatich družstiev stačí iba jedna osoba. Výsledky sú tak jednoduché, že môžu byť zapísané 2 minúty po poslednej disciplíne. Popis nie je potrebný.

V podstate je systém bodovania založený na nasledujúcich pokynoch:

- Maximálny počet bodov závisí od počtu tímov súťažiacich v jednej vekovej kategórii. Napríklad, keď súťaží 9 tímov, tak najlepší záskava 9 bodov, druhý najlepší 8, tretí 7 atď. Posledný získava 1 bod.
- Ihneď po skončení určitej disciplíny sú výsledky zapísané a zobrazené na výsledkovej tabuli.
- Ak má dva alebo viac družstiev rovnaký počet bodov, tak sú všetky tieto družstvá klasifikované na rovnakom mieste. Ďaľšie družstvo je klasifikované na nasledujúcom mieste.
- Víťaz súťaže je tím, ktoré získa najväčší počet bodov na konci celej súťaže.

4.2 Hodnotenie bežeckých disciplín

V bežeckých disciplínach je výsledkom nameraný čas.

V individuálnych disciplínach 11-12 ročných je zaznamenávaný čas a zarataný do výsledku celého tímu.

4.3 Hodnotenie disciplín v poli

V disciplínach hodov a skokov musí každý súťažiaci súťažiť vo všetkých disciplínach s daným počtom pokusov. Súčet najlepších výkonov jednotlivcov v tíme je výsledok celého tímu. Výsledky a body sa zaznamenávajú do karty danej disciplíny.

4.4 Meranie disciplín v poli

Postup merania v „IAAF Kids´ Athletics“ (okamžité odčítanie z meracieho pásma rozloženého na zemi) je používaný pre vekové skupiny 1 a 2, tiež 3. Vzdialenosť je vždy meraná kolmicou z odhodovej čiary po miesto dopadu predmetu (lopta, oštep,...) Ak hodený predmet dopadne medzi merané hodnoty, započítava sa vždy vyššia hodnota.

4.5 Konečné poradie

Výsledková tabuľa sa používa na rýchlu registráciu a celkové bodovanie. Na výsledkovú tabuľu sa používa rôzny materiál, ktorá znázorňuje bodovanie tímov vo všetkých disciplínach.

Ihneď po súťaži sa zozbierajú všetky výsledkové karty pre kalkuláciu a asistent disciplíny ich predá asistentovi zodpovednému za výsledkovú tabuľu pre ich ďalšiu kontrolu. Hneď ako všetky tímy prejdú celou súťažou a výsledky sú zapisané do výsledkovej tabule, je určené poradie tímov v danej súťaži. Výsledky sa uvádzajú veľkým a čitateľným spôsobom. Po dokončení súťaže sa spočítajú všetky body každého tímu, čím nám vyjde celkové poradie každého tímu v súlade s celkovým bodovaním. Víťazom je tím s najvyšším počtom bodov.

Takéto zostavenie tabuliek a výpočty výsledkov je proces hodnotenia, ktorý je jasný a transparentý pre všetkých. To umožňuje sledovať aktuálne poradie tímov na výsledkovej tabuli počas celej súťaže. Výsledky sú pravidelne zobrazované počas celej súťaže, čo dopomáha k jej atraktívnosti.

5. Organizácia

5.1 Príprava

Nasledujúce organizačné rady by mali byť pri vedení disciplín „IAAF Kids´Athletics“ stanovené tak, aby súťaž prebiehala hladko:

- Všetky potrebné pomôcky musia byť prinesené čo najbližšie k miestu konania disciplíny.
- Potrební a k dispozícii by mali byť štyria až šiesti ľudia, ktorí poznajú a ovládajú plán prípravy. Hlavný organizátor dohliada a kontroluje prípravu a ukončenie.
- Títo šiesti až ôsmi ľudia by mali byť rozdelení podľa vybraných disciplín (prednostne bežecké disciplíny).
- Plán prípravy súťaže je nutné vypracovať za účelom dosiahnutia koordinácie.
- Keď je príprava pretekov dokončená, prichádzajúce deti by mali dostať teplé privítanie. Po krátkom úvode, týkajúceho sa základného riadenia súťaže, je organizovaná spoločná rozcvička (najviac 10 minút), najlepšie pri hudbe.
- Po rozcvičke sa vytvoria tímy, deti sa presunú na rôzne stanoviská a na každom stanovisku prebehnú krátke pokyny ako sprievod pred prvým cvičením.

5.2 Vstupné a súťažné formuláre

- 5.2.1 Vstupné tímové formuláre

Na to, aby súťaž prebiehala plynulo, je dôležitá predregistrácia zúčastnených tímov. Disciplíny sa vyberajú podľa počtu predregistrácií. Po príchode tímov na ihrisko sa karta tímov s menami súťažiacich odovzdáva asistentovi na zapisovanie bodovania.

- **5.2.2 Súťažné formuláre**

Na umožnenie hladkého priebehu súťaže sú formuláre, znázornené nižšie, vyrábané ako šablóny. Tie sa podľa požiadaviek organizátora môžu kopírovať.

A) Súťažný formulár pre „Bežecké disciplíny" (šprinty/vytrvalostné behy)

BEŽECKÉ DISCIPLÍNY PRE VŠETKY VEKOVÉ SKUPINY

Tím/Farba:_____ Skupina: _____

TÍM	Šprint/prekážky	Šprint/slalom	"Formula 1"

IAAF KIDS´ATHLETICS

Až 4 družstvá môžu byť registrované v tomto formulári. Pod titulkom „Č." je zaznamenané počet zapísaných tímov, udávajúci počet potrebných dráh na trati.
Pre ľahké rozpoznanie tímov sa pre rozlíšenie tímov odporúča výber výraznych farieb rozlišovačiek. Farba družstva je zaznamenaná do formulára disciplíny a tiež na výsledkovú tabuľu.
Bežecké disciplíny sú tiež zaznamenané podľa poradia do formulára suťaže.
Pre vytrvalostné behy by farba družstva mala byť špecifická a ľahko rozpoznateľná.
Výsledok každého tímu je zaznamenávaný ihneď po dokončení disciplíny.

B) Súťažné formuláre pre technické disciplíny (skoky/hody)

DISCIPLÍNY SKOKY/HODY

Tím/Farba:_____ Skupina: _____

	Meno	1.pokus	2.pokus	Najlepší výkon
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
			Celkový výkon tímu:	

IAAF KIDS´ATHLETICS

Formuláre pre obe skupiny disciplín sú rovnaké. Avšak, potom treba brať do úvahy prejednanie bodov.

Všetky výkony by mali byť zaznamenané do formulára disciplíny, uistite sa ale, či je zaznamenaná farba tímu a výkon. Najlepší vybraný výkon jednotlivca je spolu s hodnotením tímu (súčet individuálnych výkonov) zaznamenaný vo formulári.

a) Položka „Skupina" znamená vekovú skupinu tímu, ktoré práve súťaží. Toto by malo byť špecifikované v prípade, ak súťaží viac vekových kategórii.

b) Iba mená členov tímu (krstné meno a prizvisko) sa uvádza do formulára tímu, čím sa získa čas, bez zasahovania pri zverejňovaní výsledkov.

Položky „1.pokus“ a „2.pokus“ znamenajú, samozrejme, prvý a druhý pokus v disciplíne. Obidva pokusy nemusia byť výkonávané hneď jeden po druhom. Najlepší výkon je zaznamenávaný v poslednej položke „Najlepší výkon“.

Nakoniec, súčet najlepších výkonov všetkých členov tímu je zaznamenaný pod položkou – „Celkový výkon tímu“.

5.3 Výsledková tabuľa

Tak ako je v oficiálnych atletických súťažiach potrebná výsledková tabuľa, je potrebná aj tu. Mala by byť postavená v strede miesta konania súťaže tak, aby bola stále pre všetkých viditeľná. Výsledková tabuľa je významný prvok, ktorý putá záujem detí. Výsledková tabuľa by mala byť stále aktualizovaná, a to zaznamenávaním výsledkov ihneď po skončení disciplín. Mala by vyzerať ako príklad uvedený nižšie.

Príklad na výsledkovú tabuľu – 7/8, 9/10 ročných

IAAF KIDS ATHLETICS		Prekážky	Slalom	Formula 1	Vytrvalosť	Skok o žrdi	Skok cez švihadlo	Skoky do strán	Skok do diaľky	Fr. rebrík	Hod na cieľ	Oštep	Odhod z kolien	Rotačný hod	Počet bodov	Poradie
Červení	Výsledok															
	Počet bodov															
Žltí	Výsledok															
	Počet bodov															
Zelení	Výsledok															
	Počet bodov															
Modrí	Výsledok															
	Počet bodov															
Oranžový	Výsledok															
	Počet bodov															
Biely	Výsledok															
	Počet bodov															
Šedí	Výsledok															
	Počet bodov															
Fialoví	Výsledok															
	Počet bodov															
	Výsledok															
	Počet bodov															

5.4 Identifikácia tímov/Príprava miesta konania

- Dôležité je označenie tímov. Môže sa vykonať pomocou tréningových tričiek (rozlišovačiek) alebo pásiek okolo paže, ako kapitáni vo futbale. Tento charakteristický znak je veľmi dôležitý vyznačujúci príslušnosť k tímu a je veľmi pomocný organizátorom súťaže.
- Veľmi dôležitá je i organizácia miesta konania. Hranice miesta súťaže musia byť riadne vyznačené. Každá jedna disciplína musí byť riadne označená a ohraničená (zábrany, plastové fľaše,...). Použitie niektorých opatrení je veľmi dôležité na zvýšenie kvality súťaže a bezpečnosti súťažiacich, ale aj divákov.

5.5 Organizačný štáb/personál a asistenti

Tak ako na oficiálnych atletických súťažiach dospelých, aj na súťažiach „Kids´ Athletics" sú potrební pomocníci –asistenti/rozhodcovia, zabezpečujúci priebeh súťaže podľa určitých pravidiel a postupov.

Avšak, popri ich úlohe rozhodcov musia asistenti počas celej súťaže pomáhať deťom a pôsobiť ako motivátori. Každé prijaté rozhodnutie by malo tvoriť zábavnú súťaž pre deti.

Tento originálny prístup zahrňuje vytvorenie skupiny usporiadateľov špecializovaných ako obecenstvo.

Personál sa skladá z nasledujúcich jednotlivcov:

- „Organizátor súťaže": musí dohliadať a podielať sa na organizácii súťaže ako hlavný komunikátor/informátor a mal by riešiť všetky problémy. Tiež oznamuje zmeny disciplín.
- „Vrchník výsledkovej tabule": pracuje ako generálny sekretár, kontroluje formuláre, rozmiestňuje asistentov a pripravuje zverejnenie výsledkov.
- „Štartér a dvaja časomerači" sú potrební pre bežecké disciplíny. Môžu sa tiež podieľať na príprave (rozloženie) a ukončení (zbalenie).
- Jeden až dvaja extra asistenti sú potrební na dodržiavanie pravidiel, poriadku a bezpečnosti.

5.6 Oficiálne vyhodnotenie výsledkov

Absolútnou povinnosťou pri všetkých súťažiach „IAAF Kids´ Athletics" je víťazný ceremoniál.

Pre maximálny efekt by malo vyhlasovanie výsledkov začať ihneď, nie viac ako dve minúty po skončení poslednej disciplíny. Každý tím a každé dieťa by malo odchádzať zo súťaže s vedomím výsledku a s pochopením jeho vynaloženého úsilia, ktorým prispel k výsledku.

Každé súťažiace dieťa dostane ako odmenu diplom.

Oficiálne vyhlásenie výsledkov je tiež dobrá príležitosť poďakovať asistentom formálne a aj verejne.

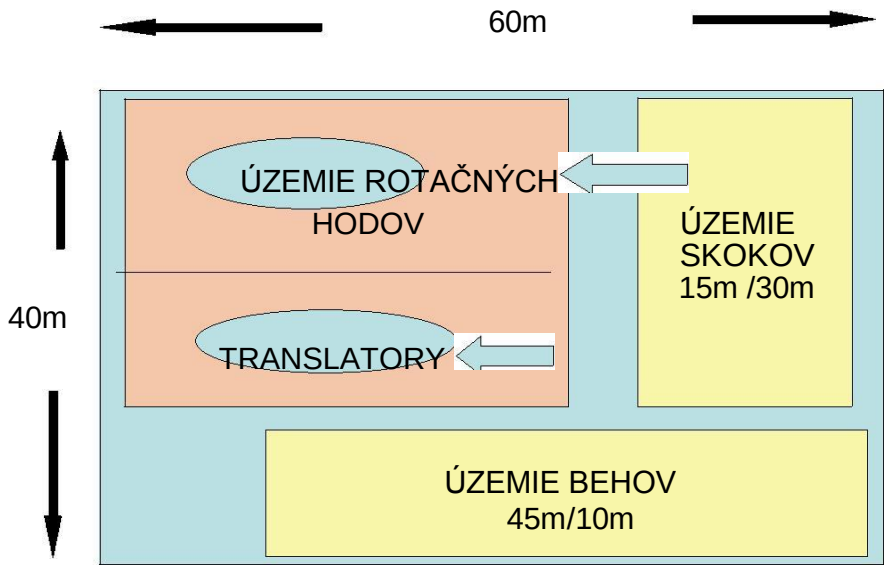
6. Formuláre a tabuľky

6.1 Zoznam pomôcok (9 tímov)

Disciplína	Pomôcky
BEŽECKE:	
Štafetový beh šprint/ beh cez prekážky	3 stopky, 12 prekážok, 6 stojanov (rožné-stojany), 3 štafetové kolíky/mäkké krúžky
Štafetový beh šprint/ beh cez prek. po ováli	3 stopky, 6 zástavových stojanov, 6 kužeľov, 6 prekážok, 1 meracie pásmo
Štafetový beh šprint/ slalomový beh cez prek.	12 slalomových stojanov (okrem toho aj vybavenie potrebné pre disciplíny šprint/prekážky)
Štafetový beh cez prekážky	3 stopky, 6 zástavových stojanov, 6 kužeľov
Formula 1	9 prekážok, 12 slalomových stojanov, 3 podložky, asi 30 značiek/kužeľov, 3 štafetové kolíky/mäkké krúžky
Beh cez prekážky	3 stopky, 6 zástavových stojanov, 6 kužeľov, 12 prekážok, 1 meracie pásmo
8' Vytrvalostný beh	9 rožných stojanov, 20 kartičiek/čipov pre deti, 1 stopky
1000m vytrvalostný beh	10 kužeľov, 2 zástavové stojany, 2 stopky, karty disciplíny, 1 meracie pásmo
Progresívny vytrvalostný beh	10 kužeľov, 2 zástavové stojany, 1 rýchlostnú tabuľu, 1 stopky, 1 meracie pásmo
SKOKANSKÉ:	
Skok do diaľky o žrdi	2 žrde, 6 gumových podložiek, 1 meracie pásmo, 1 kužeľ na označenie štartovej čiary
Skok do diaľky o žrdi cez pieskovisko	1 prekážku (max. 1m), 1 doskočisko (pieskovisko) (okrem toho aj vybavenie pre disciplínu Pole-Flying)
Skok cez švihadlo	1 švihadlo, 1 stopky
Štafetový skok do diaľky z miesta	1 meracie pásmo (30m), 1 zvýrazňovač, 1 značku/kužeľ 1 blok
Skok do strán	1 preskoková podložka, 1 stopky
Beh cez frekvenčný rebrík	1 rebrík, 1 stopky, 2 kužele
Trojskok z krátkeho rozbehu	1 meracie pásmo, 2 kužele, 1 karta disciplíny
Skok do diaľky z krátkeho rozbehu	1 meracie pásmo, doskočisko, 2 kužele, 1 karta discip.
Skok do diaľky na presnosť	8 kužeľov, 3 kruhy

HODY:	
Hod na cieľ cez prekážku	2 tyče/stojany (futbalová brána), 2 vortex rakety , 1 spojovaciu tyč/lano (2,5m vysoko)
Hod oštepom	2 mäkké oštepy/2 turbo rakety, 1 meracie pásmo (30m), 1 kužeľ na každý jeden meter
,,Tínedžerský´´ hod oštepom	8 kužeľov, 1 meracie pásmo (20m), 1 pokročilejší oštep
Odhod z kolien	2 medicimbaly (1kg), 1 meracie pásmo (20m), 1 žinenka, 1 kužeľ na každý jeden meter
Hod vzad cez hlavu	2 medicimbaly (1kg), 1 meracie pásmo (20m), 2 bloky
Hod s rotáciou	2 hádzacie lopty, 2 tyče/stojany (futbalová brána), značky, 1 kužeľ na každý meter
,,Tínedžerský´´ Hod diskom	2 "ludidisky", 8 kužeľov, 1 meracie pásmo (30m)
ODDYCHOVÁ ZÓNA	2 Vortex rakety, 1 švihadlo, 2 stojany, 1 doskočisko
Poznámka: Všetky stanoviská musia byť označené číslami, ktoré následne určujú poradie disciplíny; jedna sprevádzajúca dospelá osoba na jeden tím musí byť oboznámená s kartami všetkých disciplín a plánom všetkých stanovísk.	

6.2 Organizácia stanovísk disciplín



Organizácia priestoru súťaže

Každý usporiadateľ súťaže pochopí rozostavenie pomôcok po analýze rozličných faktorov prichádzajúce do úvahy. Rozhodujúcim faktorom pre organizáciu jednotlivých disciplín sú bezpečné a jednoduché prechody skupín detí.

Do úvahy musia byť tiež brané označenie zón skokov, hodov a behov s vlajkami/stojanmi.

6.3 Formuláre a ďalšie dokumenty

"8' Vytrvalostný beh (Poradie)

	Tím/Farba	**Body** (1 na loptu)	**Miesto**
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Súpiska tímu

	Tím:	Farba:
	Meno	Priezvisko
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Tím : Farby:

Skupina	Pokus1	Pokus 2	Pokus 3	Najlepší výkon
A				
A				
A				
A				
A				
			SPOLU A	
B				
B				
B				
B				
B				
			SPOLU B	

Poznámka:

Ak už 11-12 roční majú skúsenosti s typom disciplín zameraných na mladšie kategórie, disciplíny medzi súpermi tejto vekovej kategórie treba vymeniť.

Veková kategória súťažiaca v každej disciplíne sa skladá z 2 a pól tímu nasledovne:

6 tímov: AB CD EF: A1 s B1, A2 s B2, a pod.

9 tímov: ABC DEF GHI: A1 s B1, A2 s C1, B2 s C2, a pod.

Čiastkové výsledky sú zaznamnávané do celkovej výsledkovej tabuľky.

Čo sa týka štafety a bežeckých disciplín, tímy zostavajú pohromade.

Výsledková tabuľa: Disciplíny pre 11-12 ročných

	D 1	D 2	D 3	D 4	D 5	D 6	D 7	D 8	D 9	D 10	Spolu	Miesto
tímy												
A1												
A2												
Celkovo A												
B1												
B2												
Celkovo B												
C1												
C2												
Celkovo C												
D1												
D2												
Celkovo D												
E1												
E2												
Celkovo E												
F1												
F2												
Celkovo F												
G1												
G2												
Celkovo G												
H1												
H2												
Celkovo H												
I1												
I2												
Celkovo I												

Progresívny vytrvalostný beh a 1000 m vytrvalostný beh

Formulár pre výsledky tímov

	Tím	Výsledky 1000 m vytrvalostného behu	Výsledky progresívneho vytrvalostného behu
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Formuláre tímov s výsledkami individuálnych disciplín

Disciplína/
TIMY/ **FARBY**

Skup.	Priezvisko	Meno	Výkon/Disciplína
A			
A			
A			
A			
A			
		Spolu A	
B			
B			
B			
B			
B			
		Spolu B	

6.4 Zoznam organizačného štábu (9 tímov)

Funkcia/Disciplína	Počet na disciplínu	Spolu
Koordinátor	1	1
Asistent na jeden tím	1	9/6
Hlásateľ	1	1
Asistent výsledkovej tabule	1 or 2	1 or 2
Časomerač	2/3	2/3
Štartér	1	1
Prvá hádzacia disciplína	2	2
Druhá hádzacia disciplína	2	2
Tretia hádzacia disciplína	2	2
Prvá skokanská disciplína	1	1
Druhá skokanská disciplína	1	1
Tretia skokanská disciplína	1	1
(Vytrvalostný beh)	*	
Spolu:	25	

* Rozhodca môže plniť niekoľko úloh v priebehu súťaže.

* Súťažiaci alebo rodičia môžu byť nápomocní v sprievode dospelých.

PRÍLOHA 1

Výmena skupín počas pretekov „Kids´ Athletics“

Príklad organizácie súťažných tabuliek

Organizácia súťaže: 6 tímov s 10 členmi od 11 do 12 rokov sa zúčastňujú súťaží so 7 disciplínami.

Tím	Skup.	1° úkon	2° úkon	3° úkon	4° Úkon	5° úkon	6° úkon	7° úkon
A	A1	Šprint Štafeta	Prekážky	Oštep	Medicin.	Skok o žrdi	Trojskok	Vytrvalosť
	A2	Šprint Štafeta	Prekážky	Medicin.	Oštep	Trojskok	Skok o Žrdi	Vytrvalosť
B	B1	Šprint Štafeta	Prekážky	Oštep	Medicin.	Skok o žrdi	Trojskok	Vytrvalosť
	B2	Šprint Štafeta	Prekážky	Medicin.	Oštep	Trojskok	Skok o žrdi	Vytrvalosť
C	C1	Oštep	Medicin.	Skok o žrdi	Trojskok	Šprint Štafeta	Prekážky	Vytrvalosť
	C2	Medicin.	Oštep	Trojskok	Skok o Žrdi	Šprint Štafeta	Prekážky	Vytrvalosť
D	D1	Oštep	Medicin.	Skok o žrdi	Trojskok	Šprint Štafeta	Prekážky	Vytrvalosť
	D2	Medicin.	Oštep	Trojskok	Skok o Žrdi	Šprint Štafeta	Prekážky	Vytrvalosť
E	E1	Skok o žrdi	Trojskok	Šprint Štafeta	Prekážky	Oštep	Medicin.	Vytrvalosť
	E2	Trojskok	Skok o Žrdi	Šprint Štafeta	Prekážky	Medicin.	Oštep	Vytrvalosť
F	F1	Skok o žrdi	Trojskok	Šprint Štafeta	Prekážky	Oštep	Medicin.	Vytrvalosť
	F2	Trojskok	Skok o Žrdi	Šprint Štafeta	Prekážky	Medicin.	Oštep	Vytrvalosť

Tabuľka rotácie pre 5 tímov -7/8 a 9/10 ročných (Príklad)

Tímy	Disciplína 10´	Disciplína 10´	Disciplína 10´	Disciplína 10´	Disciplína 10´	Disciplína 10´	Disciplína 10´
Tím 1	F1	Šprint/Prek	Oštep	Medicin.	Skoky str.	Žrd	Vytrvalosť
Tím 2	F1	Šprint/Prek	Medicin.	Oštep	Žrd	Skoky str.	Vytrvalosť
Tím 3	Skoky str.	Žrd	F1	Šprint/Prek	Medicin.	Oštep	Vytrvalosť
Tím 4	Žrd	Skoky str.	F1	Šprint/Prek	Oštep	Medicin.	Vytrvalosť
Tím 5	Medicin.	Oštep	Skoky str.	Žrd	F1	Šprint/Prek	Vytrvalosť

Tabulka pre 6 tímov - 7/8 a 9/10 ročných (príklad organizačnej tabulky)

Rotácia šiestich tímov							
Súťaž 6 tímov zložených z 10 členov							
Stopky	10´	20´	30´	40´	50´	60´	70´
Tím							
1	Beh 1	Beh 2	Skoky str.	Žrd	Medicin.	Vortex	Vytrvalosť
2	Beh 1	Beh 2	Žrd	Skoky str.	Vortex	Medicin.	Vytrvalosť
3	Skoky str.	Žrd	Medicin.	Vortex	Beh 1	Beh 2	Vytrvalosť
4	Žrd	Skoky str.	Vortex	Medicin.	Beh 1	Beh 2	Vytrvalosť
5	Medicin.	Vortex	Beh 1	Beh 2	Skoky str.	Žrd	Vytrvalosť
6	Vortex	Medicin.	Beh 1	Beh 2	Žrd	Skoky str.	Vytrvalosť

Rotácia (striedanie) disciplín: 9 tímov 7/8 a 9/10 ročný (príklad)

Tím	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
1	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Rebrík	Skoky do str.	Žrd	Oštep	Rotač. Hod	Medic.	Vytrvalosť
2	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Skoky do str.	Žrd	Rebrík	Medic	Oštep	Rotač. Hod	Vytrvalosť
3	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Žrd	Rebrík	Skoky do str.	Rotač. Hod	Medic	Oštep	Vytrvalosť
4	Oštep	Rotač. Hod	Medic	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Rebrík	Skoky do str.	Žrd	Vytrvalosť
5	Medic	Oštep	Rotač. Hod	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Skoky do str.	Žrd	Rebrík	Vytrvalosť
6	Rotač. Hod	Medic	Oštep	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Žrd	Rebrík	Skoky do str.	Vytrvalosť
7	Rebrík	Skoky do str.	Žrd	Oštep	Rotač. Hod	Medic	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Vytrvalosť
8	Skoky do str.	Žrd	Rebrík	Medic	Oštep	Rotač. Hod	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Vytrvalosť
9	Žrd	Rebrík	Skoky do str.	Rotač. Hod	Medic	Oštep	Šprint F1	Šprint F1	Šprint F1	Vytrvalosť

PRÍLOHA 2

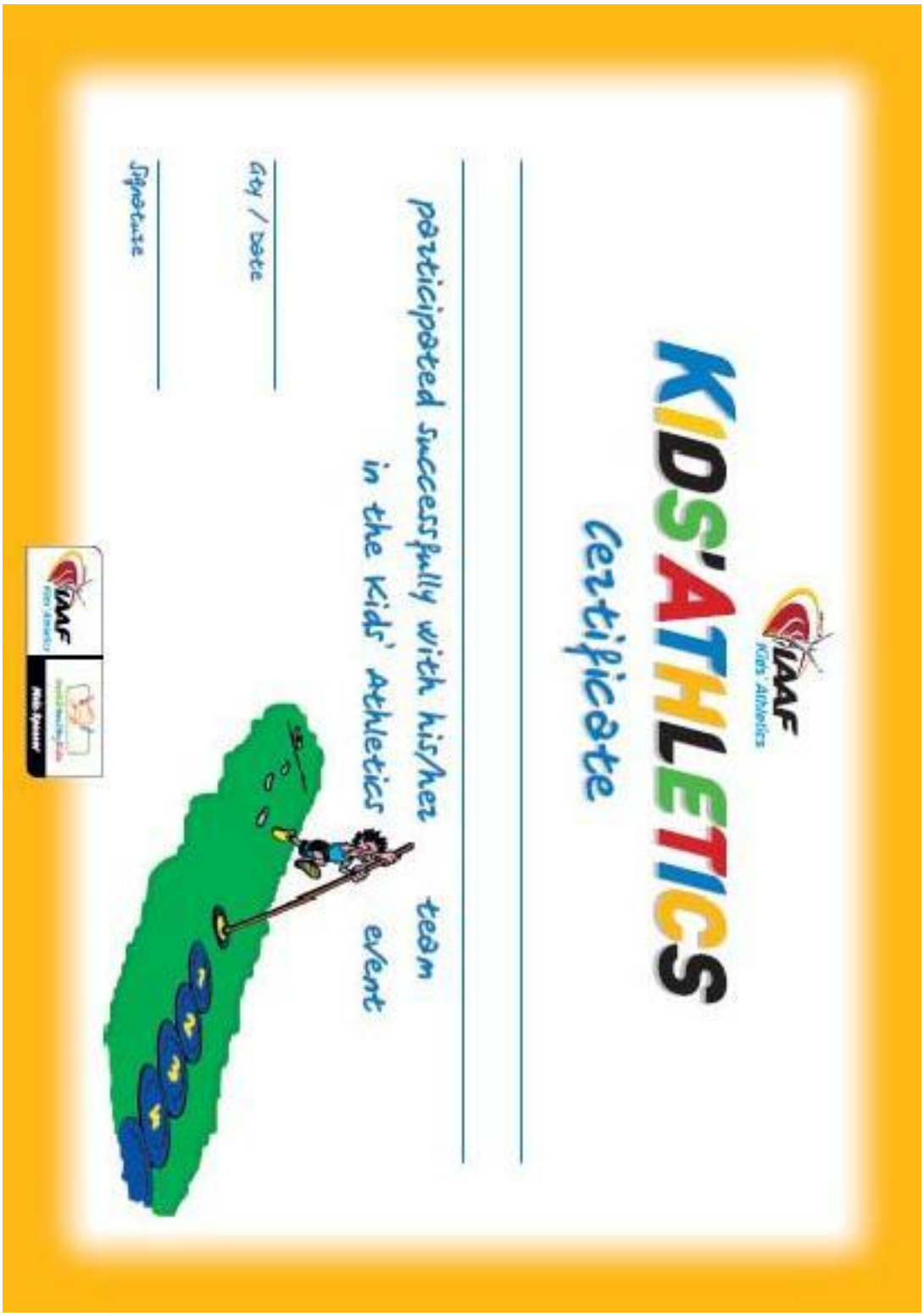
Bezpečnosť pretekárov

Bezpečnosť je hlavnou starosťou organizátora súťaží „IAAF Kids´Athletics"

Všeobecné pokyny:

- **Bezpečná inštalácia**
- **Bezpečné pomôcky (pomôcky na hádzanie, žrď,...)**
- **Skúsení rozhodcovia**
- **Dodržiavanie organizačných pokynov**

Disciplína	Pravidlá bezpečnosti
Šprint/Štafeta	Nie klzká zem, bezpečný kolík/mäkký krúžok a značky
Prekážky/Štafeta	Nie klzká zem, bezpečný kolík/mäkký krúžok a značky, Prekonateľnéprekážky
Formula 1	Mäkká podložka, bezpečné značky a prekážky, nie klzká zem
Prekážky	Nie klzká zem, prekonateľné prekážky, voľné okolie cieľovej čiary
8´Progresívny vytrvalostný beh	Trať bez hroziaceho nebezpečenstva, dávať pozor na deti
Skoky ponad pieskovisko	Otáčajte pieskovisko, krátky rozbeh, žiadne nebezpečné predmety v pieskovisku
Skok	Krátky rozbeh, ovládanie trojskok. techniky, nie klzká zem
Žrď	Maximálne 2,5m dlhá, nie nebezpečná žrď, pristátie do mäkkého, napr. pieskovisko, ovládanie základnej techniky
Hod oštepom	Vhodné predmety na hádzanie, organizácia skupiny, vhodné odporúčania
Rotačný hod	Vhodné hádzacie predmety, voľný zadný priestor (v prípade stratenia rovnováhy)
Hod medicinbalom	Lopta primeranej hmotnosti, voľný zadný priestor (v prípade stratenia rovnováhy)

PRÍLOHA 3

Vzor diplomu