



# PROPOZÍCIE

## Bavme deti športom

### Mest'ská časť Ružinov

**Organizátor:** Slovenský atletický zväz v spolupráci s mest'skou časťou Ružinov, Bratislava

**Miesto:** Športová hala Elán, Bajkalská 7, Bratislava

**Termín:** 30. november 2016

**Riaditeľ pretekov:** Simona Švachová  
svachova@atletikasvk.sk

**Prihlášky:** **do 28. novembra 2016** mailom na [svachova@atletikasvk.sk](mailto:svachova@atletikasvk.sk)  
Prihlášky treba zasielať s nasledujúcimi údajmi:  
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých žiakov/žiačok  
- presný názov a poštovú adresu školy  
- priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva

**Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie.**

**Na preteky je potrebné priniest' formulár prihlášky potvrdený riaditeľom školy.**

#### Pozvané školy:

ZŠ Borodáčova 2

ZŠ Drieňová 16

ZŠ Kulíškova 8

ZŠ Medzilaborecká 11

ZŠ Mierová 46

ZŠ Nevádzová 2

ZŠ Ostredková 14

ZŠ Ružová dolina 29

ZŠ Vrútocká 58

SŠ Bachova 4

SŠ Košická



<b>Program:</b>	<b>08.00 – 08.50 hod.</b>	prezentácia škôl
	<b>09.00 hod.</b>	začiatok súťaží
	<b>12:00 hod.</b>	predpokladané ukončenie súťaží vyhlásenie výsledkov

### **Organizácia a priebeh pretekov:**

Súťažiť môžu dve družstvá z každej ZŠ z mestskej časti Ružinov, Bratislava.

Na finále mestských častí Bratislavy postupujú prvé tri družstvá z jednotlivých postupových kôl. Finále sa uskutoční v športovej hale Elán v Bratislave. Termín finále bude upresnený neskôr.

### **Zloženie družstva:**

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa (1. – 4. ročník) ZŠ a 1 vedúci družstva. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí, ktoré je nutné predložiť pri prezentácii.

### **Vekový limit:**

Deti narodené v roku 2006 a mladšie:

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci z 1. alebo 2. ročníka ZŠ

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci z 3. alebo 4. ročníka ZŠ

**(NIE ročník 2005 aj keď sú žiaci v 4. ročníku!!)**

### **Odmeny:**

Všetci zúčastnení pretekári získajú diplom a odznak. Pretekári na prvých troch miestach získajú okrem toho i vecné ceny.

### **Občerstvenie:**

Občerstvenie pre zúčastnené školy bude zabezpečené.

### **Oblečenie:**

Športové oblečenie, športové tenisky. Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy. K dispozícii budú šatne zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov.

### **Súťažné disciplíny:**

Prikladáme zoznam atletických disciplín, z ktorých vyberieme na základe priestorových možností telocvične niektoré z nich. Zoznam vybraných disciplín bude upresnený priamo na mieste.

- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- beh cez frekvenčný rebrík
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- skoky do strán
- prekážková dráha „Formula“
- hod detským oštepom do kruhu
- preskakovanie olympijských kruhov
- trojminútový vytrvalostný beh
- skoky cez švihadlo
- doplnková disciplína 4 x 200 m

**Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na maximálne desiatich atletických stanovištiach. Po odsúťžení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťžení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpiše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení prideliťujeme body podľa umiestnenia v jednotlivých disciplínach, (napr. súťaží 10 družstiev → 1. miesto v disciplíne 1 bod, 2. miesto 2 body... posledný tím na 10. mieste 10 bodov) Po ukončení pretekov rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tím stanoví konečné poradie družstiev. Vyhráva to družstvo, ktoré má najnižší bodový súčet. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach.

Formulár prihlášky

**BAVME DETI ŠPORTOM  
PRIHLÁŠKA 30.11.2016**

Názov a adresa školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):

Kontaktná osoba:

email:

Mobil:

Deti narodené v roku 2006 a mladšie!!!

	Priezvisko	Meno	Rok narodenia	Ročník ZŠ
<b>1. alebo 2. trieda DIEVČATÁ</b>				
1.				
2.				
<b>1. alebo 2. trieda CHLAPCI</b>				
3.				
4.				
<b>3. alebo 4. trieda DIEVČATÁ</b>				
5.				
6.				
<b>3. alebo 4. trieda CHLAPCI</b>				
7.				
8.				

## Popis disciplín:

### 1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



#### Popis

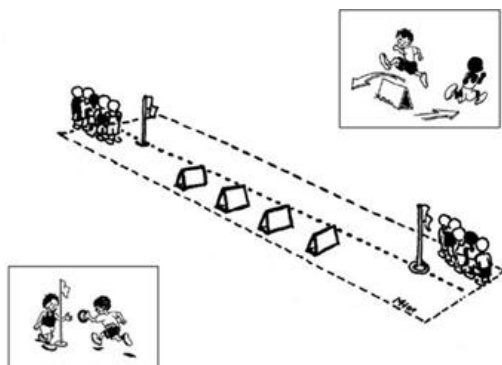
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty). Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku 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 posledný bod dopadu je označený.

Každý tím má dva pokusy.

#### Hodnotenie

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

### 2. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky



#### Popis

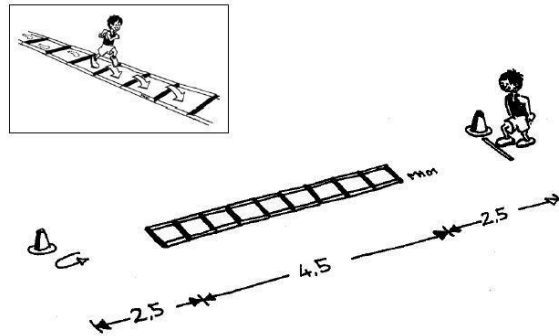
Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. V rámci štafetového behu prekoná najprv jeden člen družstva trať s prekážkami a potom ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať bez prekážok. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval šprint aj beh cez prekážky. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vždy ľavou rukou. Každé družstvo má jeden pokus.

#### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

### 3. Beh cez frekvenčný rebrík

Figure



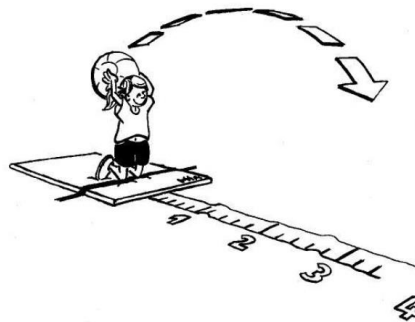
#### Popis

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (2 m od kužeľov k frekvenčnému rebríku). Prvý pretekár štartuje zo stoja od štartovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred štartovou čiarou. Vybíha na štartový povel, prebieha cez rebrík (vzdialenosť medzi nadstavcami 50 cm), tak rýchlo, ako to je možné a obieha druhý kužeľ z pravej alebo ľavej strany. Po obehnutí kužeľa beží späť čo najrýchlejšie vedľa frekvenčného rebríka a odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Ak pretekár vynechá niektorý nadstavec rebríka, alebo ho preskočí, rozhodca pripočíta k výslednému času družstva 1 s. Ak sa pretekár dopustil dvoch chýb, rozhodca pripočíta k výslednému času 2 s a tak ďalej. Každé družstvo má jeden pokus.

#### Hodnotenie

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

### 4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



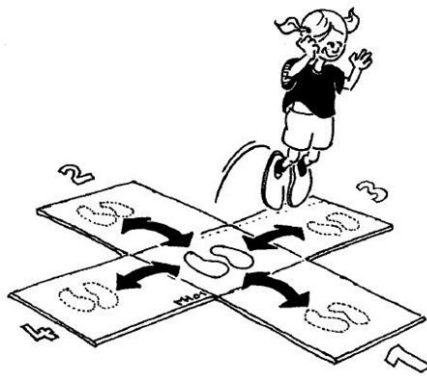
#### Popis

Pretekár kľáči na žinenke v jej prednej časti (alebo 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.

#### Hodnotenie

Každý pretekár má dva pokusy. Výkon je zaznamenávaný v 20 cm v intervaloch (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.

## 5. Skoky do strán



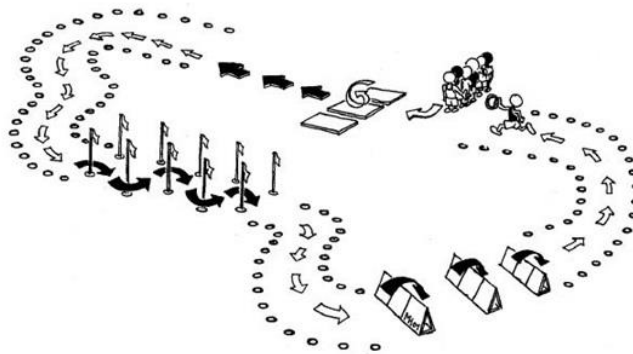
### Popis

Zo stredu žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár 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 družstva má 15 s na to, aby vykonal čo najviac 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 jeden pokus. Nakoniec sa zrátajú pokusy všetkých členov družstva a na základe toho sa spraví celkové poradie. Družstvo s najväčším počtom bodov (preskokov) získa najviac bodov.

## 6. Prekážková dráha „Formula“



### Popis

50-metrová vzdialenosť 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“ je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

### Hodnotenie

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

## 7. Hod detským oštepom (loptičkou so stuhou) do kruhu



### Popis

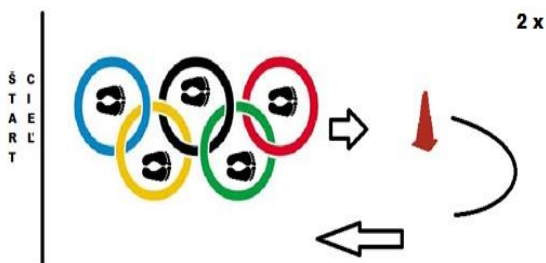
Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 6 metrov od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

### Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov.

Víťazi tím s najvyšším počtom bodov.

## 8. Preskakovanie olympijských kruhov



### Popis

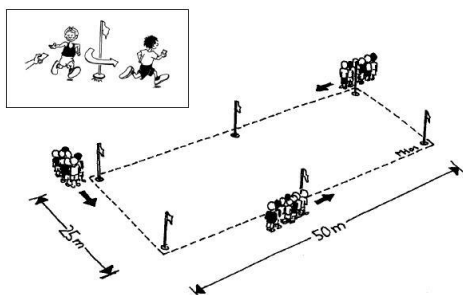
Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia späť na štart (kruhy obiehajú po pravej alebo ľavej strane) a opakujú celé cvičenie ešte raz. Po druhom preskakovaní kruhov bežia do cieľa, kde odovzdajú štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Každý tím má jeden pokus.

### Hodnotenie

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

## 9. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure





**Popis**

Každý člen z tímu beží na okruhu cca 150 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou guľičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela kde sú umiestnené vopred loptičky.

**Hodnotenie**

Poradie je vyhodnotené podľa počtu guľičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa guľičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia. Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

**10. Skoky cez švihadlo**

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 10 krát. Deti skáču znožné skoky.

**Hodnotenie**

Súťaží každý člen tímu. Každý preskok cez švihadlo sa počíta. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva.

**Doplnková disciplína**

Štafetový beh 4x200 m mix (chlapec-dievča-chlapec-dievča)

**Popis**

Každý člen družstva odbehne 200 m dráhu, kde po odbehnutí odovzdá štafetový kolík ďalšiemu pretekárovi. Takto sa vystrieda celé družstvo danej školy. Zarátava sa čas posledného pretekára, ktorý prebehne cieľom.

**Hodnotenie**

Vítazné družstvo je to, ktoré dosiahne najrýchlejší čas.