

PROPOZÍCIE

DETSKÉ ATLETICKÉ PRETEKY



- Organizátor:** Mesto Šahy v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom
- Miesto:** Združená stredná škola, ul. Slovenského národného povstania, Šahy
- Termín:** 02.12.2016
- Prihlášky:** do 28.11.2016 e-mailom na adresu svachova@atletikasvk.sk zasielať s nasledujúcimi údajmi:
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých žiakov/žiačok
 - presný názov a poštovú adresu športového klubu alebo ZŠ
 - priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho družstva
- Program:**
- | | |
|----------------------|--|
| 08.00 – 08.50 | prezentácia škôl |
| 9:00 | začiatok súťaží |
| 11:00 | predpokladané ukončenie súťaží
vyhlásenie výsledkov |

Organizácia a priebeh pretekov:
Z jednej školy môže súťažiť viac družstiev.

Zloženie družstva:
8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov len z prvého stupňa škôl (1. – 4. ročník) a 1 vedúci družstva.

Vekový limit a obmedzenia:
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



Odmeny:

Všetci účastníci získajú odznaky.

Oblečenie:

Športové oblečenie, športové tenisky vhodné to telocvične. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

Súťažné disciplíny:

- prekážková dráha „Formula“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
- beh cez frekvenčný rebrík
- skoky do strán
- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- hod maketou oštepú do kruhu
- skoky cez švihadlo

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na šiestich stanovištiach. Po odsúťžení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté 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 prideliť body, spočítajú ich a tým 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.



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.

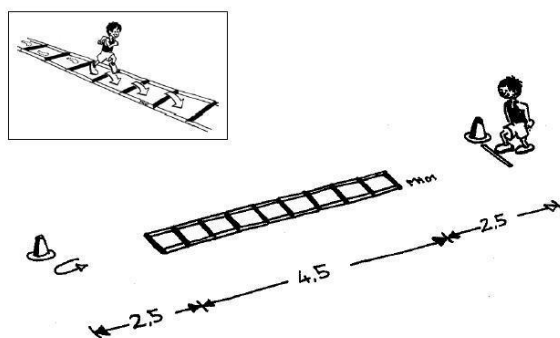
Každý tím má dva pokusy.

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. Beh cez frekvenčný rebrík

Figure



Popis

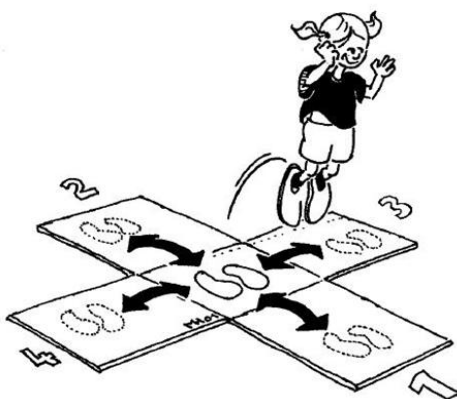
Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (2 m od kužeľov k frekvenčnému rebríku). Prvý pretekár štartuje zo stoja od štartovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred štartovou čiarou. Vybieha na štartový povel, prebieha cez 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 nastaviec 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 tím má jeden pokus.

Hodnotenie

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

3. Skoky do strán



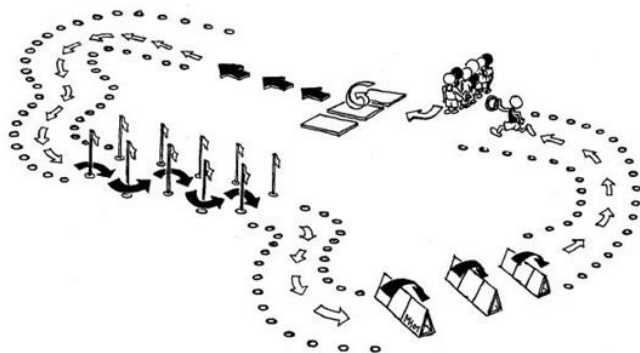
Popis

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.

4. Prekážková dráha „Formula“



Popis

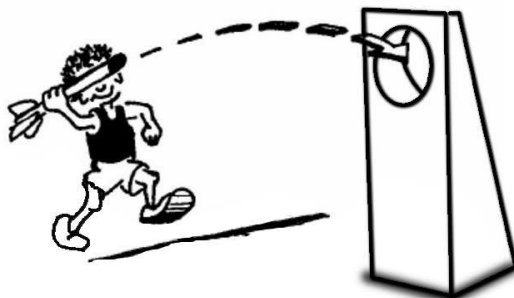
50-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

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

5. 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.

Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

6. 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.