

Detská atletika o.z. v spolupráci
so Slovenským atletickým zväzom

Vás pozývajú

17. februára 2017 o 12.15 h do ŠH Elán
na priateľskú atletickú súťaž

ZŠ s MŠ Oravské Veselé vs. ZŠ s MŠ Milana Hodžu Bratislava

Organizátor: Detská atletika o. z., Healthy Time, s.r.o.

Miesto: Športová hala Elán, Bajkalská ulica, Bratislava

Dátum: 17. februára 2017, začiatok: o 12.15 h

Kontakt na organizátora:

Mária Bedleková, 0915 165 745, merybedlekova@gmail.com



PROGRAM

Program:

- 11.00 h: – príchod žiakov ZŠ s MŠ Or. Veselé k športovej hale Elán,
- 11.15 h: – obed žiakov ZŠ s MŠ Or. Veselé,
- 11.40 h: – vyzdvihnutie žiakov ZŠ s MŠ Milana Hodžu pri škole,
- 12.00 h: – presun všetkých žiakov do šatní a príprava na preteky,
- 12.15 h: – otvorenie podujatia,
- 13.30 h: – ukončenie pretekov, prezlečenie žiakov z cvičebných úborov,
- 13.45 h: – kultúrna časť programu (výchovný koncert skupiny Aya),
- 14.45 h: – vyhodnotenie súťaže,
- 15.00 h: – ukončenie podujatia.

Súťažiaci a družstvá: súťaž je určená žiakom 2. až 4. ročníka ZŠ. Jedno družstvo tvorí 8 členov jedného ročníka. Z jedného ročníka sa môže zúčastniť 16 žiakov – vytvorí sa teda dve osemčlenné družstvá z každého ročníka (dve osemčlenné družstvá druhákov, tretiačkov a štvrtákov, teda spolu 48 žiakov z jednej školy).

Detská atletika o. z. zabezpečí:

- obed pre žiakov ZŠ s MŠ Or. Veselé,
- dopravu autobusom oboch škôl na miesto podujatia,
- odmeny,
- kultúrne podujatia,
- moderátor,
- športové pomôcky,
- prenájom priestorov a šatní,
- jednotné rozlišovacie dresy pre družstvá,
- mediálny plán podujatia (ktorý môže propagovať Vašu školu) Vám pošleme najneskôr dva týždne pred podujatím.

Pozvané školy zabezpečia:

- zostavenie vyvážených družstiev (vyvážený pomer dievčat a chlapcov v družstve),
- poskytnutie zoznamu žiakov, ktorí sa zúčastnia podujatia za účelom predprípravy diplomov,
- celkový počet účastníkov aj s pedagógmi,
- v prípade záujmu, poskytnutie loga ZŠ za účelom jej propagácie na veľkoplošnej projekcii počas podujatia v hale Elán.

Oblečenie súťažiacich:

športové oblečenie, športová pevná obuv súťažiacich. Prosíme pedagógov aby si priniesli športovú obuv. Žiaci budú mať k dispozícii šatne na zloženie vecí a prezlečenie sa. Rozlišovacie dresy pre družstvá zabezpečí organizátor.

Súťažné disciplíny:

- 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“.

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Družstvá rotujú medzi stanovišťami tak, že vždy po odsúťažení na jednom stanovišti majú pauzu, po ktorej pokračujú na ďalšom stanovišti.

Pri každom stanovišti je jeden rozhodca, ktorý zapisuje dosiahnuté výsledky do určeného hárku pre danú disciplínu a konkrétne družstvo. Po odsúťažení všetkých družstiev sa výsledky odovzdajú hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpíše do tabuľky na celkové hodnotenie.

V konečnom hodnotení prideliujeme body podľa umiestnenia v jednotlivých disciplínach, (súťaží 6 družstiev – 1. miesto v disciplíne 1 bod, 2. miesto 2 body, posledný tím na 6. mieste 6 bodov).

Po ukončení pretekov rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovia 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.

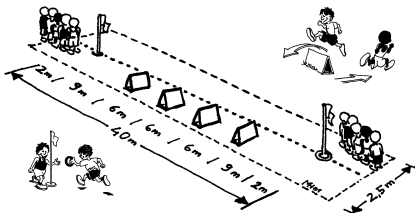
Každý tím má dva pokusy.

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. 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

POPIS DISCIPLÍN

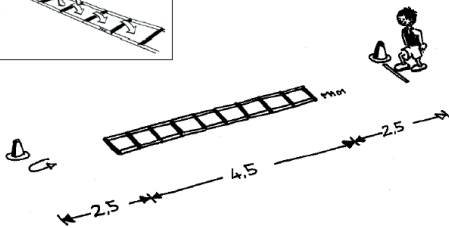
vykonáva vždy ľavou rukou. Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

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

3. Beh cez frekvenčný rebrík

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 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.

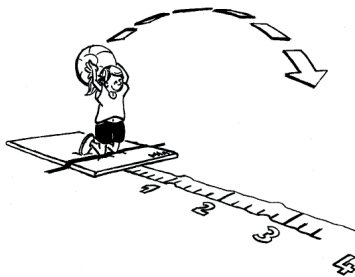
Hodnotenie

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.

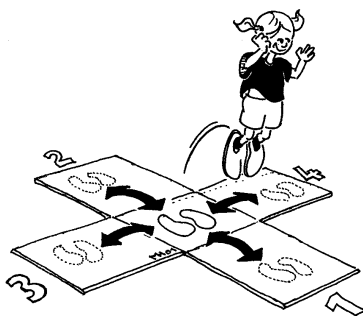
Hodnotenie

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.

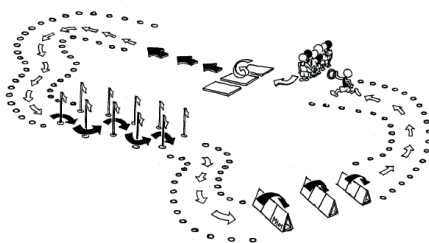
Hodnotenie

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 maxi-

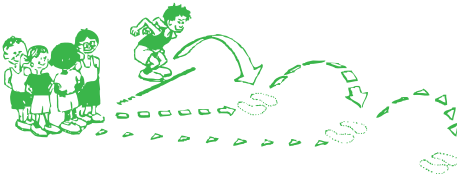
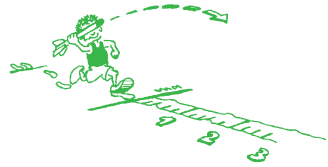


málnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žienke.

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



Healthy Time

