



1.DETSKÁ ATLETICKÁ OLYMPIÁDA

PROPOZÍCIE

Organizátor: ZŠ Ladislava Balleka, Šahy

Miesto: Telocvičňa ZŠ Ladislava Balleka, Ul. E. B. Lukáča 6 Šahy
Termín: 28. marec 2017(streda)

Riaditeľ pretekov: Mgr. Marcela Hudecová marcela.hudecova66@gmail.com

Technické zabezpečenie: Mgr. Karin Tóthová

Na pretekoch sa zúčastnia žiaci školy, ktorá súťaž organizuje

Program:

09:00 hod. začiatok súťaží

10:30 hod. predpokladané ukončenie súťaží

11:00 hod. vyhlásenie výsledkov

Organizácia a priebeh pretekov:

Zúčastniť sa môžu žiaci zo všetkých tried v ročníkoch 1. - 4. Podmienkou nie je členstvo v projekte Detská atletika.

Zloženie družstva:

10 členné družstvo (5 chlapcov a 5 dievčatá) zložené zo žiakov len z prvého stupňa škôl a 1 vedúci družstva /učiteľ alebo asistent učiteľa/.

Vedúci družstva doprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže.

Vekový limit:

Deti narodené v roku 2005 a mladšie (len žiaci z ročníkov 1. – 4.)

5 deti – 3 dievčatá a 2 chlapci – ročník narodenia 2009 alebo 2008 (a mladší)

5 deti – 2 dievčatá a 3 chlapci – ročník narodenia 2007 -2006- 2005

Odmeny:

Všetci zúčastnení pretekári získajú diplom a odznaky. Pretekári z družstiev, ktoré sa umiestnili na prvých troch miestach získajú okrem toho aj medaily.

Občerstvenie:

Občerstvenie pre pretekárov zabezpečuje škola.

Oblečenie:

Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každého zúčastneného družstva by mali súťažiť v jednotných tričkách.

Súťažné disciplíny:

Prikladáme zoznam atletických disciplín:

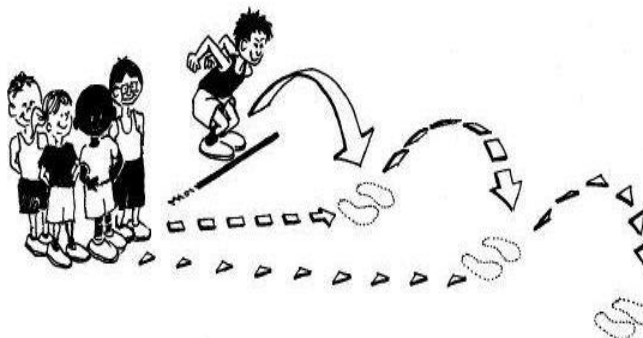
- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- beh cez frekvenčný rebrík
- hod z kolien plnou loptou cez hlavu
- skoky do strán
- hod Detským oštepom do kruhu
- preskakovanie olympijských kruhov
- skoky cez švihadlo

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na maximálne ôsmich atletických stanovištiach. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťažení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpíše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení prideliť body podľa umiestnenia v jednotlivých disciplínach, (napr. 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. 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 jeden pokus.



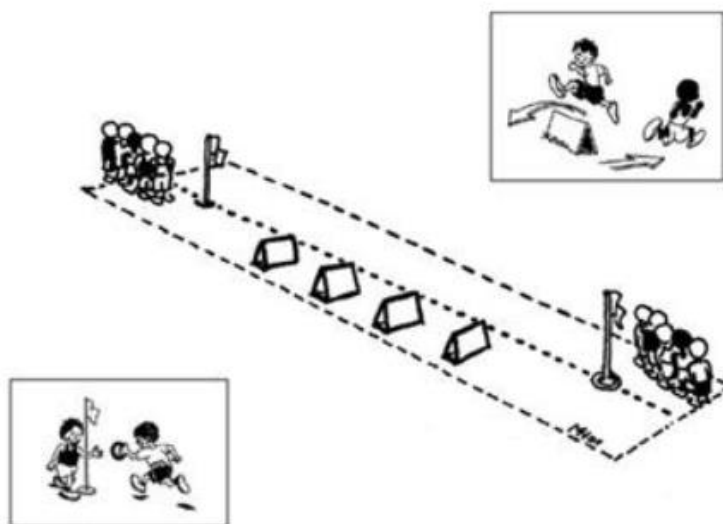
Hodnotenie

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

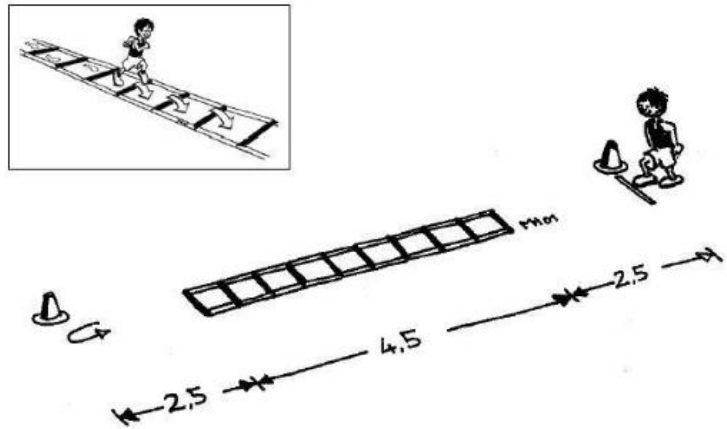
Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

3. Beh cez frekvenčný rebrík

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. Každý tím má jeden pokus.

Figure



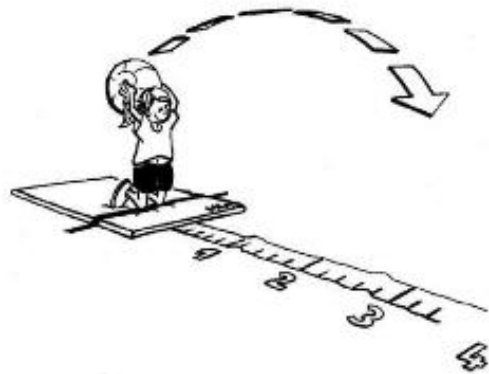
Hodnotenie

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 kľučí 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.



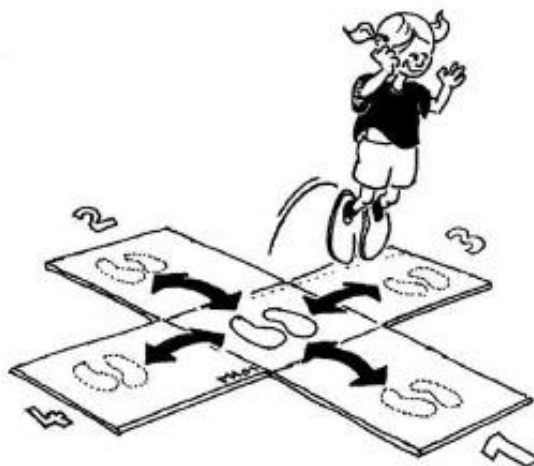
Hodnotenie

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 zráajú pokusy všetkých členov družstva a na základe toho sa spraví celkové poradie. Družstvo s najväčším počtom bodov (preskokov) získa najviac bodov.

6. Hod detským oštepom (loptičkou so stuhou) do kruhu

Popis

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



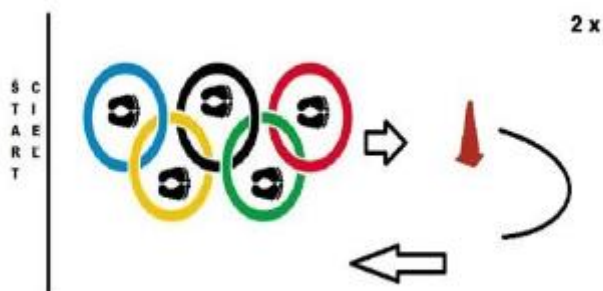
Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov. Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

7. 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 preskakaní 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 preskakaní kruhov bežia do cieľa, kde odovzdajú štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Každý tím má jeden pokus.



Hodnotenie

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

8. Skoky cez švihadlo

Popis

Skoky cez švihadlo (15 sekúnd)
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. Deti by mali skákať na obe nohy. Každý pretekár má dva pokusy.

Hodnotenie

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

Figure



Súpiska tímu

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

B) Súťažný formulár pre „Skoky a hody“ (záznam jednotlivci)

- hod z kolien plnou loptou cez hlavu
- skoky do strán
- hod Detským oštepom do kruhu
- skoky cez švihadlo

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:	

