



Detská atletika



# PROPOZÍCIE

## Detská P-T-S

### (roč.n.2009-2012)

- Organizátor:** Slovenský atletický zväz
- Miesto:** Pezinok, ZŠ Jána Kupeckého
- Termín:** 05. 05. 2017 so začiatkom o 9:00 hod
- Riaditeľ pretekov:** Monika Ťažárová  
monika.tazarova@gmail.com
- Prihlášky:** do 03.05.2017 mailom na monika.tazarova@gmail.com  
Prihlášky treba zasielať s nasledujúcimi údajmi:  
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých pretekárov  
- presný názov a poštovú adresu atletickej škôlky  
- priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva

Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie. Nájdete ho taktiež na web stránke Detskej atletiky (vedľa propozícií).

**Všetky pretekajúce deti musia byť registrované v SAZ-e!!!**

- Program:**
- |       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 09:00 | prezentácia atletických škôlok |
| 09:30 | začiatok súťaží                |
| 12:30 | predpokladané ukončenie súťaží |
|       | vyhlásenie výsledkov           |



**Pozvané atletické škôlky:**

Pretekov sa môžu zúčastniť všetky atletické škôlky z Bratislavského kraja zapojené do projektu Detská atletika.

**Organizácia a priebeh pretekov:**

Súťažiteľ môžu družstvá z každej atletickej škôlky zapojenej do projektu Detská atletika z Bratislavského kraja.

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

Víťazi postupových kôl Detskej P-T-S, r. n. 2009-2012, **nepostupujú** na finále Detská P-T-S.

**Zloženie družstva:**

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) a 1 vedúci družstva, ktorý doprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí a mať ich k dispozícii v prípade potreby.

**Všetky zúčastnené deti musia byť registrované v Slovenskom atletickom zväze.**

**Vekový limit:**

4 dievčatá - ročník narodenia 2009 až 2012

4 chlapci - ročník narodenia 2009 až 2012

**Odmeny:**

Pretekári na prvých troch miestach budú odmenení. Odmenených bude 8 pretekárov v rámci družstva.

**Oblečenie:**

Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každej zúčastnenej atletickej škôlky by mali súťažiteľ v jednotných tričkách. K dispozícii budú šatne na prezlečenie zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov. Za odložené veci usporiadateľ nezodpovedá. Šatne slúžia iba na prezlečenie účastníkov.

**Súťažné disciplíny:**

Príkladáme zoznam atletických disciplín, v ktorých bude prebiehať súťaž:

- Skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Odhod plnou loptou z kolien cez hlavu
- Prekážková dráha „Formula“
- Hod loptičkou so stuhou do kruhu
- 3- minútový vytrvalostný beh

**Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na šiestich atletických 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 vpíše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení prideliť body podľa umiestnenia v jednotlivých disciplínach, (napr. súťaž 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 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.

**DETSKÁ P-T-S (2009-2012)  
PRIHLÁŠKA  
5.5.2017, Pezinok  
Atletické škôlky**

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

Kontaktná osoba:

email:

Mobil:

	Priezvisko	Meno	Rok narodenia
--	------------	------	---------------

**Ročník narodenia 2005 až 2008 DIEVČATÁ**

1.			
2.			
3.			
4.			

**Ročník narodenia 2005 až 2008 CHLAPCI**

5.			
6.			
7.			
8.			

## Popis disciplín:

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



#### Popis

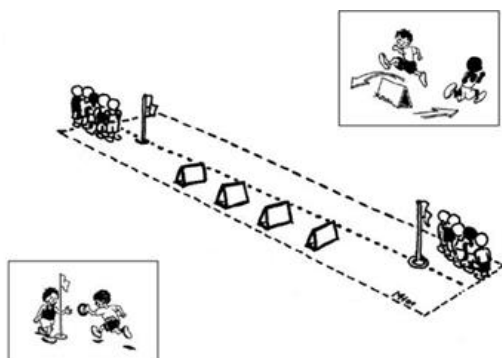
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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



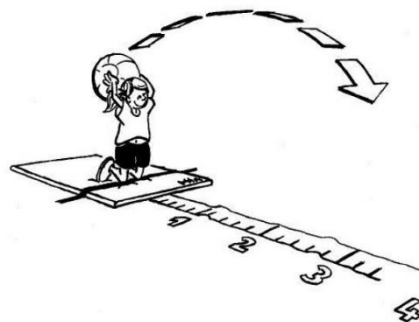
#### Popis

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. Odhod plnou loptou z kolien cez hlavu



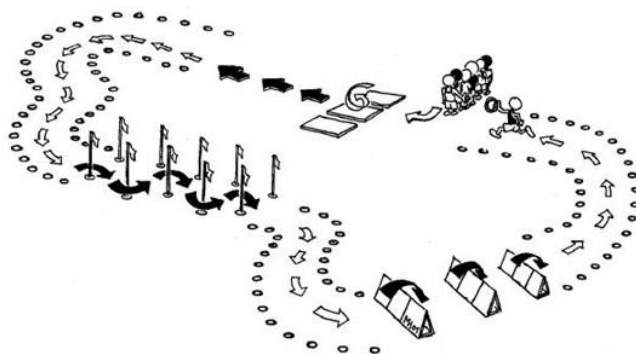
#### Popis

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 môže pretekár 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.

### 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 loptičkou so stuhou do kruhu



### Popis

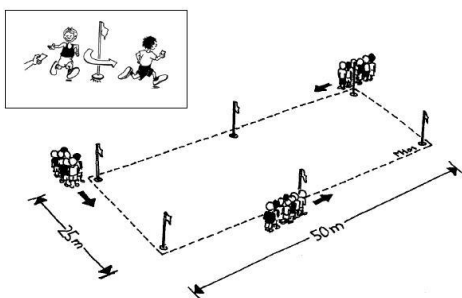
Úlohou členov družstva je hodiť loptičku so stuhou z pred čiary odhodu do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 4 metre od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

### Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý úspešný pokus získa člen 5 bodov. Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

## 6. 3 - minútový vytrvalostný beh

Figure



### Popis

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

### Hodnotenie

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