



# PROPOZÍCIE

## Detská P-T-S

### (roč.n.2005-2008)

- Organizátor:** Slovenský atletický zväz v spolupráci s Konzulátom Monackého kniežatstva v SR v rámci charitatívnej línie Children love sports.
- Miesto:** Lučenec, ZŠ L. Novomeského, Rúbanisko II 3079, 984 03 Lučenec tartanový ovál
- Termín:** 05.05.2017 so začiatkom o 9.00 hod.
- Riaditeľ pretekov:** Ivan Čillík  
ivan.cillik@umb.sk
- Prihlášky:** do 02.05.2017 mailom na ivan.cillik@umb.sk  
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.**

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

- |                 |                           |                                |
|-----------------|---------------------------|--------------------------------|
| <b>Program:</b> | <b>08:00 – 08:40 hod.</b> | prezentácia atletických škôlok |
|                 | <b>08:45 hod.</b>         | nástup všetkých družstiev      |
|                 | <b>09:00 hod.</b>         | začiatok súťaží                |
|                 | <b>11:45 hod.</b>         | predpokladané ukončenie súťaží |
|                 | <b>12:00 hod.</b>         | vyhlásenie výsledkov           |



**Pozvané atletické škôlky:**

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

**Organizácia a priebeh pretekov:**

Súťažiť môžu družstvá z každej atletickej škôlky zapojenej do projektu Detská atletika z Banskobystrického kraja.

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

Na finále Detská P-T-S postupuje prvé družstvo. Atletická škôlka môže na finále postúpiť iba s jedným družstvom, avšak môžu sa zúčastniť všetkých postupových kôl (spolu tri). Ak vyhrá škôlka, ktorá už postúpila na finále napr. z 1. kola pretekov, na finále bude postupovať škôlka, ktorá sa umiestnila na 2. mieste, príp. na 3. mieste, atď.

Finále Detská P-T-S sa uskutoční dňa 17.6.2017 v športovom komplexe X-Bionic Sphere ako predprogram atletického mítingu P-T-S, pod záštitou Konzulátu Monackého kniežatstva v SR v rámci projektu Children love athletics.

**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 2005 až 2008

4 chlapci - ročník narodenia 2005 až 2008

**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 súťažiť 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:

- 3-skok znožmo
- 6- minútový vytrvalostný beh
- beh cez prekážky
- štafetový beh
- hod medicinbalom vzad cez hlavu
- hod vortexom na vzdialenosť

**Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťažení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpiše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení pridelujeme 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 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.

Formulár prihlášky

<b>DETSKÁ P-T-S (2005-2008)</b> <b>PRIHLÁŠKA 05.05.2017</b> <b>Atletické škôlky</b>			
<b>Názov a adresa atletickej škôlky (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):</b>			
<b>Kontaktná osoba:</b>			
<b>email:</b>			
<b>Mobil:</b>			
	<b>Priezvisko</b>	<b>Meno</b>	<b>Rok narodenia</b>
<b>Ročník narodenia 2005 až 2008 DIEVČATÁ</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
<b>Ročník narodenia 2005 až 2008 CHLAPCI</b>			
5.			
6.			
7.			
8.			

## Popis disciplín:

### 1. 3-skok znožmo



#### Popis

Od štartovej čiary vykonáva každý člen tímu 3-skok znožmo („tri žabacie skoky za sebou“). Je to tímová súťaž, v ktorej každý súťažiaci skáče samostatne. Každý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy tri krát za sebou. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty) a skok odmeria. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk.

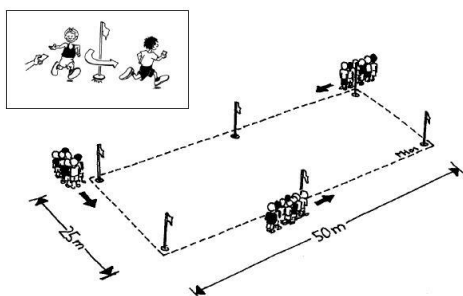
Každý člen tímu má dva pokusy.

#### Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Lepší z dvoch pokusov každého súťažiaceho sa zarátava do celkovej dĺžky tímu. Poradie je založené na súčte 3 znožmých skokov všetkých súťažiacich jedného tímu: víťazný tím je tím s najlepším súčtom skokov a ich dĺžkou. Ďalšie tímy sú zoradené podľa výslednej vzdialenosti. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.

### 2. 6- minútový vytrvalostný beh

Figure



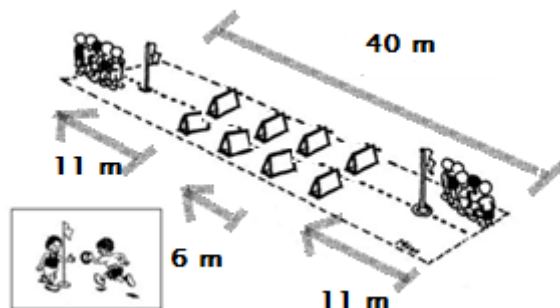
#### Popis

Každý člen tímu beží okruh cca 200 m dlhý (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 200 m okruh čo najviac krát, ako sa dá počas 6 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho kužeľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužeľa, 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 šiestich minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

### 3. Beh cez prekážky



#### Popis

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, obe s prekážkami. Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 40 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi tímu, pripraveného na druhej strane, vždy ľavou rukou. Disciplína končí prekročením cieľovej čiary posledným členom, kedy sa meria výsledok celého tímu.

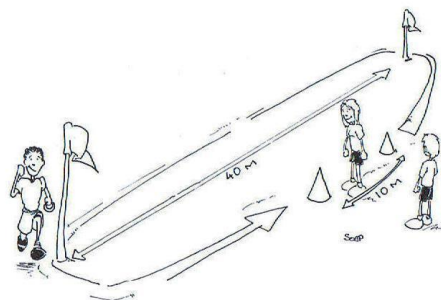
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m.

Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky jeden krát. Každé družstvo má jeden pokus.

#### Hodnotenie

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

### 4. Štafetový beh



#### Popis

Všetci členovia tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území vyznačenom kužeľmi. Prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo, beží k druhému stojanu, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Stojany sú od seba vzdialené 40 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď.

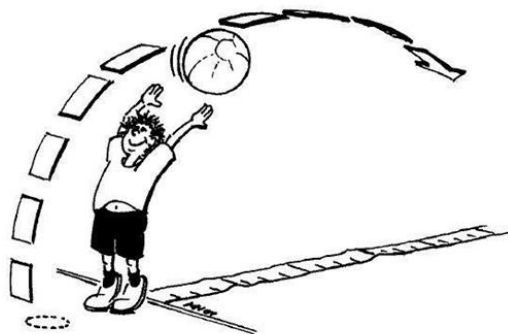
Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík začne bežať už v odovzdávkovom území.

Meranie času začína, keď prvý súťažiaci prekročí štartovú čiaru (koniec odovzdávkového územia) a končí, ak posledný člen tímu prekročí cieľovú čiaru (začiatok odovzdávkového územia).

## Hodnotenie

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

### 5. Hod medicinbalom vzad cez hlavu



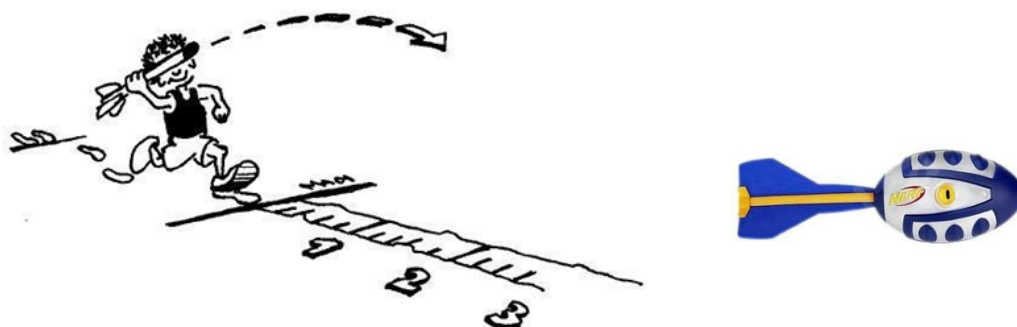
## Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú pred čiarou a chrbát je natočený smerom k hodu. Medicinbal (1 kg) drží oboma vystretými rukami dole. Súťažiaci vykoná drep dole (pre napnutie stehenných svalov), rýchlo vystrie nohy, paže dvíhajú medicinbal dozadu ponad hlavu pre maximálnu vzdialenosť do oblasti hodu. Po hode môže súťažiaci prekročiť čiaru (napr. spraviť krok späť). Každý súťažiaci má dva pokusy.

## Hodnotenie

Meranie sa vykonáva v  $90^\circ$  uhle (kolmo) na čiaru a v 20 cm intervaloch (ak medicinbal pristane medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.

### 6. Hod vortexom na vzdialenosť



## Popis

Hod vortexom je vykonaný po 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiarou odhodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať vortex raketu späť na čiaru odhodu.

## Hodnotenie

Každý hod je meraný v  $90^\circ$  (pravom) uhle k odhodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu

hodnotu). Lepší z dvou pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.