



# Detské atletické preteky

Školský rok 2016/2017

## PROPOZÍCIE

### **REALIZÁTORI**

ZŠ Tlmače  
AK pri ZŠ Tlmače  
Slovenský atletický zväz

### **MIESTO**

MESTSKÁ TELOCVIČŇA T- 18, TOPOĽOVÁ ULICA, 166, 935 21 TLMAČE-LIPNÍK

### **TERMÍN A ZAČIATOK**

● 11. apríla 2017 - v utorok od 11:00 hod. do 14.00 hod.

### **PROGRAM:**

**11.00 – 11.15 hod.** - prezentácia

**11.30 hod.** - začiatok súťaží

**14:00 hod.** - predpokladané ukončenie súťaží, vyhlásenie výsledkov

### **ZLOŽENIE DRUŽSTVA:**

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) a 1 vedúci družstva, ktorý doprevádza svoje družstvo na plochu po celý čas súťaže.

### **VEKOVÝ LIMIT:**

Deti narodené v roku 2006 a mladšie:

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

4 deti - 2 dievčatá a 2 chlapci – ročník narodenia 2007 alebo 2006

## **DISCIPLÍNY :**

Prikladáme zoznam atletických disciplín, z ktorých vyberieme na základe priestorových možností telocvične niektoré z nich. Zoznam vybraných disciplín bude upresnený priamo na mieste.

- 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“
- hod detským oštepom do kruhu
- preskakovanie olympijských kruhov

## **PRIHLÁŠKA**

Prihlášku posielajú školy najneskôr do pondelka v týždni konania podujatia, a to výhradne e-mailom do 18:00 hod. na adresu: helenaba@azet.sk

Zároveň uvedú kontakt na zodpovednú osobu (e-mailovú adresu, mobilný telefón) pre ďalšiu komunikáciu.

Prihláška musí obsahovať priezvisko, meno, rok narodenia žiaka.

## **PREZENTÁCIA**

- od 11:00 do 11:15

Vedúci alebo vedúca školskej skupiny po príchode do haly v deň podujatia skontroluje predložený výpis zo štartovej listiny a škrty/chyby zahlási pri hlavnom prezentačnom stole.

## **ŠATNE**

Šatne budú k dispozícii osobitne pre chlapcov a osobitne pre dievčatá len na prezlečenie. Za odložené veci usporiadateľ neručí.

## **OBLEČENIE:**

Športové oblečenie – dlhé tepláky, bunda (môže byť v telocvični chladnejšie), športové tenisky. Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie. Členovia každej zúčastnenej atletickej škôlky by mali súťažiť v jednotných tričkách.

## **ÚHRADY**

Školy neplatia žiadny súťažný poplatok.

## **Popis disciplín:**

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

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**

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**

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kuželov (2 m od kuželov k frekvenčnému rebríku). Prvý pretekár štartuje zo stoja od štartovej čiary v úrovni prvého kužela, 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 kužel z pravej alebo ľavej strany. Po obehnutí kužela 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**

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**

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 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

#### **7. Hod detským oštepom (loptičkou so stuhou) do kruhu**

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.

## **8. Preskakovanie olympijských kruhov**

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 preskakovaní 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 preskakovaní 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.