



## PROPOZÍCIE

### Detská Atletika



## v rámci 8. ročníka Žiarskeho mestského polmaratónu

**Organizátor:** Slovenský atletický zväz v spolupráci s Atletickým klubom MŠK Žiar nad Hronom

**Miesto:** Areál II. Základnej školy, Ul. M.R. Štefánika č.17, Žiar nad Hronom

**Termíny:** 13. mája 2017 (sobota)

**Prihlášky:** Družstiev treba zasláť do 11. mája 2016 (štvrtok) e-mailom na adresu.  
[akmskziar@gmail.com](mailto:akmskziar@gmail.com)

**V prihláške treba uviesť :** Názov družstva  
Kontaktnú osobu  
Č. tel.  
Email  
Mená a rok narodenia pretekárov

**Jednotlivci sa prihlasujú na mieste .**

**Kategórie: Družstvá** Chlapci: 4 členné družstvá 2007 a 2008  
4 členné družstvá 2009 a mladšie

Dievčatá: 4 členné družstvá 2007 a 2008  
4 členné družstvá 2009 a mladšie

**Jednotlivci** beh na 100 m – chlapci, dievčatá  
A – chlapci, dievčatá (do 5 rokov - rok narodenia 2012 a mladší)  
B – chlapci, dievčatá (6 a 7 rokov - rok narodenia 2011 a 2010)

**Detské atletické súťaže v areáli pre deti 2007 a mladšie**

**Odmeny:** Prvé tri družstvá získajú diplomy, medaile a vecné ceny.

**Program:** 9:00 - 9:50 prezentácia jednotlivcov beh na 100 m

9:00 – 10:20 prezentácia družstiev

10.05 štart behu na 100 m

10.30 začiatok družstiev a detských atletických súťaží v areáli II. Základnej školy

**vyhlásenie výsledkov**

**Šatne:** Na prezlečenie budú k dispozícii šatne zvlášť pre dievčatá aj pre chlapcov v priestoroch konania pretekov, bez možnosti úschovy vecí.

**Oblečenie:** Športové oblečenie  
Členovia družstiev by mali súťažiť v jednotných tričkách.

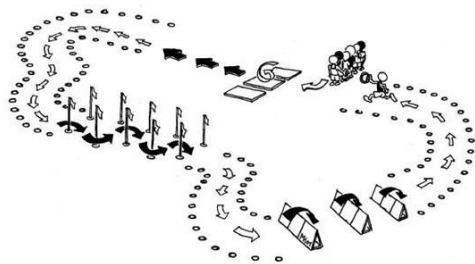
**Súťažné disciplíny:**

- prekážková dráha „Formula“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- hod maketou oštetu do kruhu

**Hodnotenie:** Podujatie je súťažou družstiev, ktoré sú zložené zo 4 chlapcov a 4 dievčat. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiagnuté 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 pridelujeme body podľa toho, koľko nám celkovo súťaží družstiev (napr. súťaží 10 družstiev → 1. miesto v disciplíne 10 bodov, 2. miesto 9 bodov... posledný tím na 10. mieste 1 bod.) Po ukončení pretekov rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovia konečné poradie družstiev. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach – súčty družstiev.

**Popis disciplín:**

**1. Prekážková dráha „Formula“**



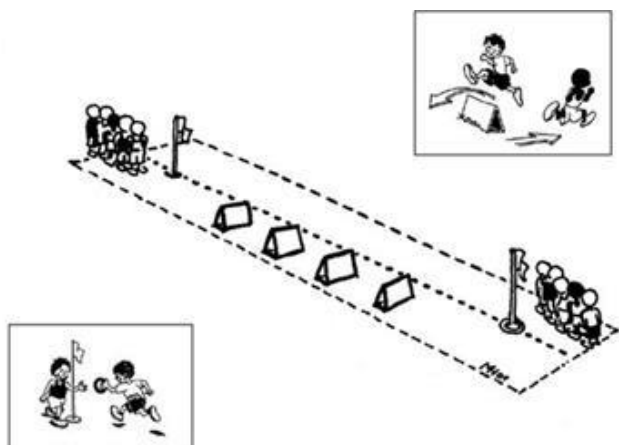
**Popis:**

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 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

**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. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



### Popis

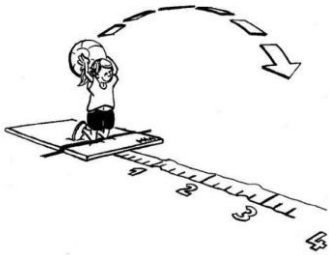
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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

## 4. Odhod z kolien plnou (volejbalovou) loptou cez hlavu



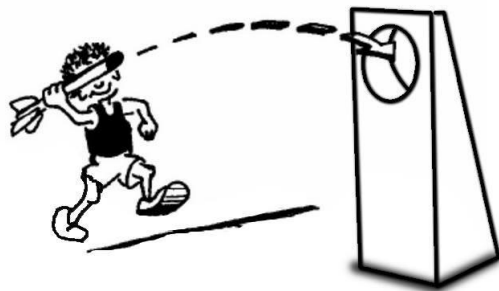
### Popis

Pretekár kľučí na žinence 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. Hod detským oštepom do kruhu



### Popis

Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádzže 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.