

# SVETOVÝ DEŇ ATLETIKY V ZLATÝCH MORAVCIACH

## PROPOZÍCIE



**Organizátori :** Atletický klub Zlaté Moravce v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom, ktorý zastrešuje projekt Detská atletika a s mestom Zlaté Moravce

**Miesto:** Mestský štadión, Továrenská ulica, 953 01 Zlaté Moravce

**Termín :** 11. mája 2017 (štvrtok)

**Predbežný program:**

08:00 – 08:50	prezentácia
09:00	zahájenie súťaže
12:00	predpokladané ukončenie súťaže
12.30	vyhlásenie výsledkov

**Kontakt na zaslanie prihlášky:** do 05.05.2017 emailom na [info@atletikapredeti.sk](mailto:info@atletikapredeti.sk)

Mgr. Darina Kozolková

tel. č. 0915 638 521

Predlohu prihlášku nájdete v prílohe mailu. Akceptovaná bude len uvedená prihláška.

### Zloženie družstva

Súťaží 8 členné družstvo zložené z dvoch chlapcov a dvoch dievčat z 1. alebo 2. ročníka a z jedného chlapca a jedného dievčaťa z 3. ročníka a z jedného chlapca a jedného dievčaťa zo 4. ročníka prvého stupňa ZŠ, športového klubu a 1 vedúci družstva, ako pedagogický dozor.

Pokiaľ by nebol naplnený predpokladaný počet družstiev, oslovíme Vás po termíne záväzných prihlášok o možnosť dohlásenia ďalšieho družstva z Vašej školy.

### Vekový limit a obmedzenie:

Žiaci chlapci, dievčatá 1. – 4. ročníka ZŠ a narodení v rozmedzí dátumov :

**1. ročník** - narodený/á v roku 2010 alebo po 1.9.2009

**2. ročník** - narodený/á v roku 2009 alebo po 1.9.2008

**3. ročník** - narodený/á v roku 2008 alebo po 1.9.2007

**4. ročník** - narodený/á v roku 2007 alebo po 1.9.2006

**Predpokladaný počet družstiev :** 25

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

**Oblečenie:** Športové oblečenie, tenisky. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

### Sút'ážné disciplíny:

- 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 loptičkou do kruhu
- preskakovanie olympijských kruhov
- trojminútový vytrvalostný beh
- skoky cez švihadlo

Doplnková disciplína: Štafeta 4x100 m (dievčatá, chlapci)

### Organizácia a priebeh súťaží:

Preteky Svetový deň atletiky je súťaž tímov, ktoré sa skladajú zo 4 chlapcov a 4 dievčat z jednotlivých tried ZŠ. Súťaže prebiehajú na jednotlivých stanovištiach, po odsúťazení sa družstvo spoločne presunie na nasledujúce stanovište. Každé družstvo začína na stanovišti číslo 1, po odsúťazení sa družstvo presunie na stanovisko číslo 2, zatiaľ čo ďalšie družstvo začína na stanovišti číslo 1 atď.

Systém hodnotenia spočíva vo vyhodnotení každej disciplíny. V niektorých disciplínach majú pretekári/družstvo jeden pokus, v niektorých dva pokusy. V tom prípade sa započítava hodnotnejší z nich. V skoku do diaľky z miesta vyhodnocujeme výsledky v metroch. Hod loptičkou na cieľ vyhodnocujeme v bodoch. Ostatné disciplíny vyhodnocujeme v sekundách. Vyhodnocovaní postupujeme ako pri hodoch a skokoch, pridelovanie bodov podľa dosiahnutého výkonu, umiestnenia. V konečnom hodnotení disciplíny pridelujeme body podľa toho, koľko nám celkovo súťaží družstiev (napr. súťaží 7 družstiev – 1. miesto v disciplíne 7 bodov, 2. miesto 6 bodov... posledné družstvo na 7. mieste 1 bod).

Po ukončení súťaží rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovujú konečné poradie družstiev. Víťazom je družstvo s najnižším dosiahnutým bodovým ziskom. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach – súčty družstva.

### 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

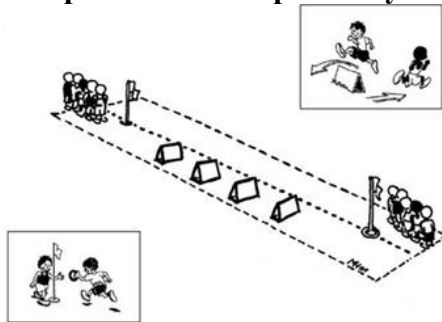
dopadu druhého člena tímu atď. Disciplína je ukončená, ak všetci členovia tímu uskutočnia skok do diaľky z miesta a posledný bod dopadu je označený.

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

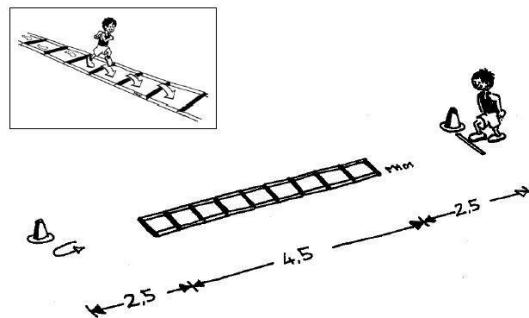
Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. V rámci štafetového behu prekoná najprv jeden člen družstva trať s prekážkami a potom ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať bez prekážok. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval 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. Beh cez frekvenčný rebrík

Figure



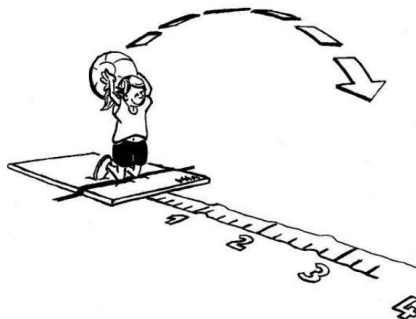
### Popis

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. Vybieha 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. 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



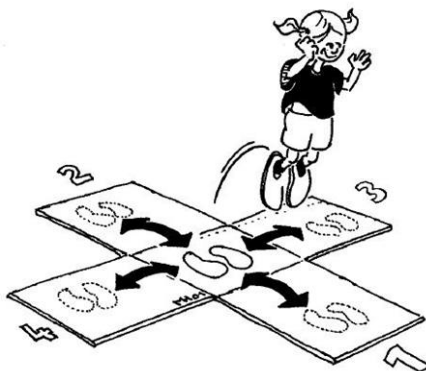
##### Popis

Pretekár kľací na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1 kg) 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



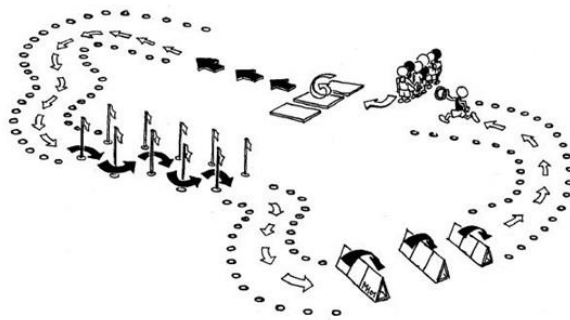
##### Popis

Zo stredy žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár do bodu 1, späť do stredy žinenky, do bodu 2, späť do stredy žinenky, do bodu 3, späť do stredy žinenky, do bodu 4 a späť do stredy 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

30-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 loptičkou do kruhu



### Popis

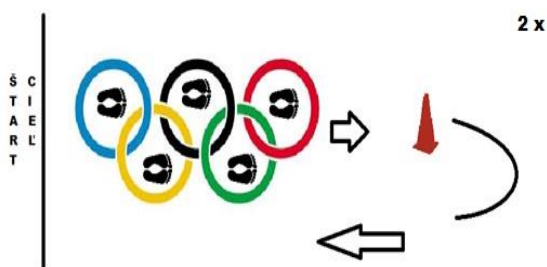
Úlohou členov družstva je hodiť loptičku pred odhodovou čiarou do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 3 metre od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

### 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



### 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 preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia späť na štart (kruhy obiehajú po pravej alebo

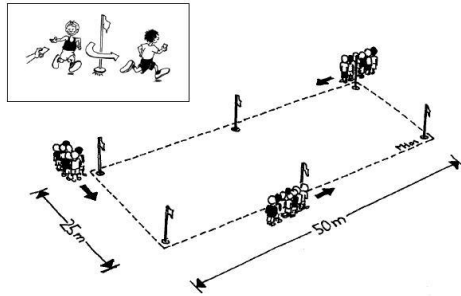
ľavej strane) a opakujú celé cvičenie ešte raz. Po druhom preskakovaní kruhov bežia do cieľa, kde odovzdajú štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Každý tím má jeden pokus.

### **Hodnotenie**

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

## **9. Trojminútový vytrvalostný beh**

Figure



### **Popis**

Každý člen z tímu beží na okruhu cca 150 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou guľičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužeľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužeľa kde sú umiestnené vopred loptičky.

### **Hodnotenie**

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

## **10. Skoky cez švihadlo**



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 10 krát. Deti skáču znožné skoky.

### **Hodnotenie**

Súťaží každý člen tímu. Každý preskok cez švihadlo sa počíta. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva.