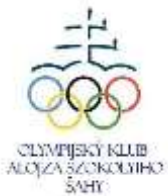


PROPOZÍCIE

DETSKÉ ATLETICKÉ HRY



Mesto Šahy



- Organizátor:** Mesto Šahy, Olympijský klub Alojza Szokolyiho v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom
- Miesto:** Šahy, štadión
- Termín:** 21.9.2017
- Prihlášky:** do **18.9.2017** e-mailom na adresu: skolsky.urad@sahy.sk zasielať s nasledujúcimi údajmi:
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých žiakov/žiačok
 - presný názov a poštovú adresu športového klubu alebo ZŠ
 - priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho družstva
- Program:**
- | | |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| 08:30 – 9:15 | prezentácia škôl |
| 9:30 | slávnostné otvorenie , začiatok súťaží |
| 12:30 | predpokladané ukončenie súťaží
vyhlásenie výsledkov |

Organizácia a priebeh pretekov:
Z jednej školy môže súťažiť viac družstiev.

Zloženie družstva:

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov len z prvého stupňa škôl (1. – 4. ročník) a 1 vedúci družstva.

Vekový limit a obmedzenia:

Deti narodené po 1.9.2006 a mladšie:

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci z 1. alebo 2. ročníka ZŠ



4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci z 3. alebo 4. ročníka ZŠ
(NIE deti narodené pred 1.9.2006 aj keď sú žiaci 4. ročníka!!)

Odmeny:

Prvé tri družstvá získajú diplomy, odznaky. Ostatní dostanú účastnícke diplomy, odznaky a vecné ceny.

Občerstvenie:

Pitný režim bude zabezpečený zo strany organizátorov. Družstvá a vedúci dostanú desiatu.

Oblečenie:

Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy. Oblečenie vhodné i na vonkajšie ihrisko i do telocvične.

Súťažné disciplíny:

- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- beh cez prekážky
- skoky do strán
- 3 – minútový vytrvalostný beh
- odhod z kolien plnou loptou spoza hlavy
- prekážková dráha „Formula“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
- hod maketou oštepú do kruhu
- skoky cez švihadlo

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na maximálne ôsmich 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 prideliťujeme 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.

Kontakt, informácie: PaedDr. Angelika Révész, Oddelenie školstva, mládeže a športu-
Spoločný školský úrad, Hlavné námestie 1, 936 01 Šahy, skolsky.urad@sahy.sk, 0905 340 287.



Formulár prihlášky:

DETSKÉ ATLETICKÉ HRY 21.09.2017

PRIHLÁŠKA

odoslať na adresu svachova@atletikasvk.sk do 18.09.2017

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

Kontaktná osoba:

email:

Mobil:

	Priezvisko	Meno	Rok narodenia	Ročník ZŠ
1. alebo 2. trieda DIEVČATÁ				
1.				
2.				
1. alebo 2. trieda CHLAPCI				
3.				
4.				
3. alebo 4. trieda DIEVČATÁ				
5.				
6.				
3. alebo 4. trieda CHLAPCI				
7.				
8.				

Popis disciplín:



1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



Popis

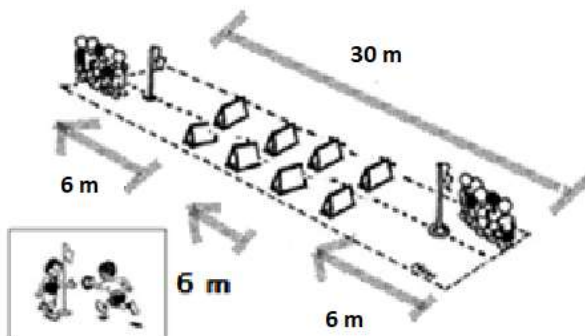
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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

Upozornenie: vzdialenosti medzi prekážkami môžu byť upravené podľa priestorových možností priestoru, telocvične.

Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 30 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi družstva, pripraveného na druhej strane, vždy ľavou rukou, a zaradí sa na koniec. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát (musí sa dostať na svoju východiskovú polohu) a posledný člen

prekročí cieľovú čiaru, kedy sa meria výsledok celého družstva (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč).

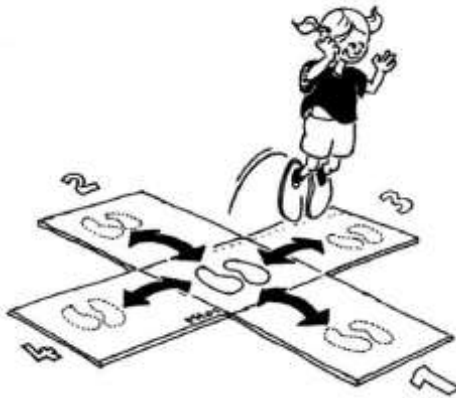
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 6 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 6 m.

Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát (tam a späť). Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Pokiaľ pretekár zhodí prekážku, celkový výkon družstva nie je nijako ovplyvnený. Pokiaľ pretekár neprebehne cez prekážku, obehne ju, k celkovému výkonu družstva sú pripočítané 3 trestné sekundy za každú neprebehnutú prekážku. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

3. Skoky do strán



Popis

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.

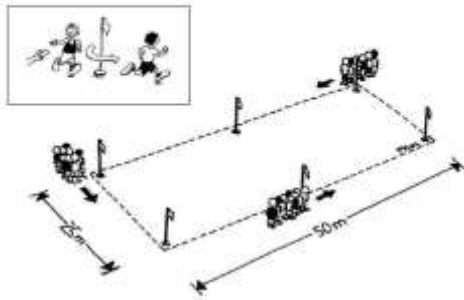
Hodnotenie

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.

4. Trojminútový vytrvalostný beh



Figure



Popis

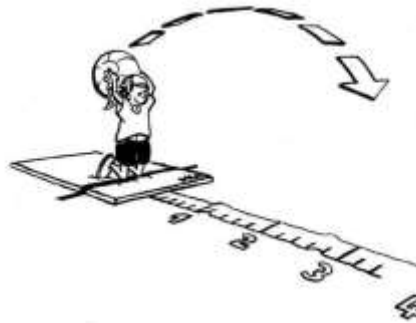
Každý člen tímu beží na okruhu cca 80 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 80 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela, kde sú vopred umiestnené.

Hodnotenie

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

Upozornenie: táto disciplína môže byť vzhľadom k priestorovým možnostiam telocvične nahradená inou disciplínou, a to štafetovým behom na 30 m.

5. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



Popis

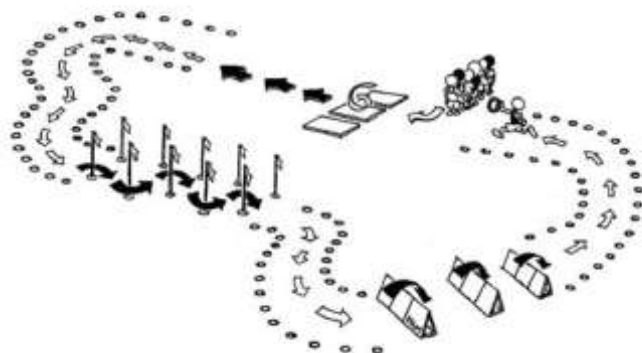
Pretekár kľáči na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode pretekár môže prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním.

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.

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



Popis

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. Skoky cez švihadlo





Popis

Súťažiaci stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícií držiac švihadlo za telom v oboch dlaniach. Na štartový povel súťažiaci presúva švihadlo vpred cez hlavu a dole pred telom skáče cez švihadlo. Tento cyklický proces je opakovaný 10 krát. Všetci súťažiaci skáču znožné skoky. Ak sa napr. pri piatom skoku pomýli a švihadlo nepreskočí, pokračuje ďalej od čísla štyri (nie od úplného začiatku).

Hodnotenie

Súťaží každý člen družstva. Každý preskok cez švihadlo sa počíta, avšak iba znožmé skoky. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 znožmých skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva. Ak družstvo nie je schopné splniť disciplínu, pri čase 5:00 min strácajú možnosť ju dokončiť a do výsledného hárku sa im zapíše výkon 5:00 min.

