



PROPOZÍCIE

2. kolo Bavme deti športom

Organizátor: Slovenský atletický zväz v spolupráci s Atletickým klubom AŠK Slávia Trnava a s mestom Trnava.

Miesto: Trnava, Mestská športová hala

Termín: 23.11.2017 so začiatkom o 9:00

Riaditeľ pretekov: Marián Hammel, hammel@asktt.sk, 0915 111 704

Prihlášky: do 21.11.2017 mailom na hammel@asktt.sk

Prihlášky treba zasielať s nasledujúcimi údajmi:

- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých žiakov/žiačok
- presný názov a poštovú adresu školy
- priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva

Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie.

Na preteky je potrebné priniesť formulár prihlášky potvrdený riaditeľom školy.

Program: 08:00 – 08:50 hod. prezentácia základných škôl

09:00 hod. začiatok súťaží

12:00 hod. predpokladané ukončenie súťaží
vyhlásenie výsledkov

Pozvané atletické škôlky:

Súťažiť môžu základné školy z Trnavského kraja.

Organizácia a priebeh pretekov:

Súťažiť môže iba jedno družstvo z jednej základnej školy. Iba vedúci družstva smie sprevádza svoje družstvo na súťažnej ploche po celý čas súťaže. Rodičia a iní sprievod sa smie zdržiavať



TESCO

iba mimo súťažnej plochy. V prípade neuposlúchnutia pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiteľa poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať.

Na krajské finále Bavme deti športom postupujú prvé tri družstvá z jednotlivých postupových kôl. Základná škola môže na finále postúpiť iba s jedným družstvom, avšak môžu sa zúčastniť všetkých (spolu troch) postupových škôl. Ak vyhrala základná škola, ktorá už postúpila na finále z predchádzajúceho kola, na finálovú súťaž bude postupovať základná škola, ktorá sa umiestnila na nasledujúcim mieste. Termín a miesto finále bude upresnený neskôr.

Zloženie družstva:

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa (1. – 4. ročník) ZŠ a 1 vedúci družstva, ktorý doprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí, ktoré je nutné predložiť pri prezentácii.

Vekový limit:

Deti narodené po 1.9.2006 a mladšie:

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci – 1. alebo 2. ročník ZŠ

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci – 3. alebo 4. ročník ZŠ

(NIE deti narodené pred 1.9.2006 aj keď sú žiaci 4. ročníka!!)

Odmeny:

Všetci zúčastnení pretekári získajú diplom a odznak. Pretekári na prvých troch miestach získajú okrem toho i vecné ceny. Odmenených bude 8 pretekárov v rámci družstva.

Oblečenie:

Sportové oblečenie, športové tenisky. **Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie.** Členovia každej zúčastnenej základnej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách. K dispozícii budú šatne na prezlečenie.

Súťažné disciplíny:

- skok do diaľky štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- odhod plnou loptou z kolien spoza hlavy
- prekážková dráha „Formula“
- 3 – minútový vytrvalostný beh
- skoky cez švihadlo

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 rozhodcovovi, ktorý ich vpíše 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 hodnotnešie výsledky v jednotlivých disciplínach.

Formulár prihlášky:

**2. kolo BAVME DETI ŠPORTOM 23.11.2017 – základné školy
PRIHLÁŠKA**

odoslať na adresu hammel@asktt.sk do 21.11.2017

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

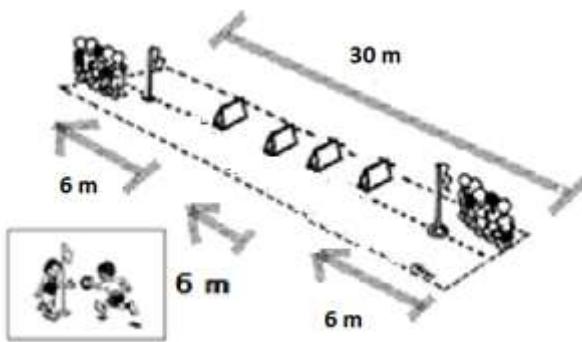
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži tāžisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá bez prekážok. Disciplína prebieha cez žlto-modré prekážky, ktoré obsahujе súprava Detskej atletiky.

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

Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kym 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 zaraď sa na koniec. Ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trat' bez prekážok Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval sprint aj beh cez prekážky (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).

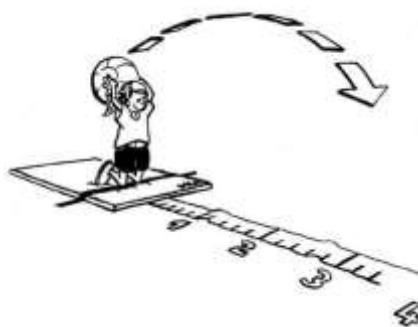
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 6 m a vzdialosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 6 m.

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. Odhad z kolien plnou loprou spoza hlavy



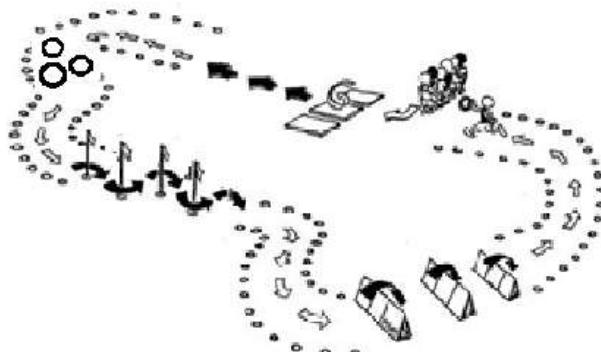
Popis

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

Hodnotenie

Každý pretekár má dva pokusy. Výkon je zaznamenávaný v 20 cm v intervaloch (pri dopade medzi dve označené vzdialosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.

4. Prekážková dráha „Formula“



Popis

Približne 30-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti telocvične) je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, prebeh cez kruhy (vždy 1 noha v kruhu), slalomový beh, beh cez prekážky (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý súťažiaci musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha "Formula" je súťaž družstiev, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

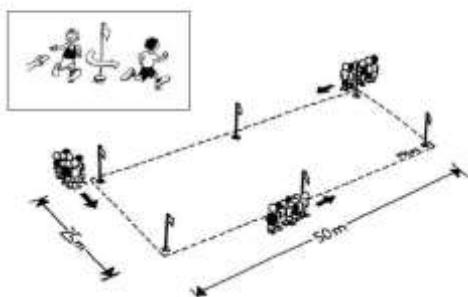
Každé nesprávne prekonanie jednotlivých úsekov sa trestá pripočítaním trestných sekund (nevykonanie kotúľu vpred = 3 s, nesprávne prebehnutie cez kruhy /1 kruh = 1 s/, zlé obiehanie počas slalomu /1 tyč = 1 s/, úmyselné zhadzovanie prekážok počas behu cez prekážky /1 prekážka = 1s/). Napr. ak člen družstva nesprávne vykoná slalomový beh cez 1 tyč a nesprávne prebehne cez kruhy (celkovo 3 kruhy), do celkového výkonu družstva budú zarátané 4 trestné sekundy. Ak si súťažiaci počas behu uvedomí nesprávne vykonanie jednotlivého úseku, môže sa vrátiť na začiatok daného úseku, vykonať ho odznova a ak bude vykonaný správne, žiadna trestná sekunda nebude pripočítaná k celkovému výkonu družstva. Disciplína je ukončená akonáhle posledný člen družstva prebehne cieľovou čiarou, ktorá je na úrovni začiatku žinenky (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč).

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

5. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure



Popis

Každý člen tímu beží na okruhu cca 80 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povetu. 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 kužeľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužeľu, 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.

6. Skoky cez švihadlo



Popis

Súťažiaci stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícii 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 počítá, avšak iba znožné 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.