



## Detská atletika

# PROPOZÍCIE

## Detská P-T-S

### (roč.n.2007-2010)

- Organizátor:** Slovenský atletický zväz
- Miesto:** Považská Bystrica, Tartanový ovál pri 3. ZŠ Pov. Bystrica
- Termín:** 29.4.2018 (nedeľa)
- Riaditeľ pretekov:** Bc. Jana Floreková  
florekovajana@gmail.com
- Prihlášky:** do 24.4.2018 (utorok) mailom na florekovajana@gmail.com  
Prihlášky treba zasielať s nasledujúcimi údajmi:
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých pretekárov
  - presný názov a poštovú adresu atletickej škôlky
  - priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva

Po tomto termíne je možné prijať prihlášku po predchádzajúcej dohode s riaditeľom pretekov a peňažnej pokute 5 €.

Na mieste pretekov je možné bez pokuty vykonať zmenu dvoch mien v prihláške v porovnaní so zaslanou prihláškou. Každá ďalšia zmena je možná za poplatok 2 €.

Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie. Nájdete ho taktiež na web stránke Detskej atletiky (vedľa propozícií).

**Všetky pretekajúce deti musia byť registrované v SAZ-e!!!**



<b>Program:</b>	<b>12:45 – 13:15 hod.</b>	prezentácia atletických škôlok
	<b>13:30 hod.</b>	začiatok súťaží
	<b>16:00 hod.</b>	predpokladané ukončenie súťaží
	<b>16:15 hod.</b>	vyhlásenie výsledkov

### **Pozvané atletické škôlky:**

Pretekov sa môžu zúčastniť všetky atletické škôlky z Trenčianskeho kraja zapojené do projektu Detská atletika.

### **Organizácia a priebeh pretekov:**

Súťažiť môže viac družstiev z jednej atletickej škôlky. Podľa počtu včas prihlásených družstiev schvaľuje riaditeľ pretekov ich štart a časový program. Iba vedúci družstva (príp. tréner) smie sprevádzať svoje družstvo na súťažnej ploche po celý čas súťaže. Rodičia a iní sprievod sa smie zdržiavať iba mimo súťažnej plochy. V prípade neuposlušnosti pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiť a poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať.

Na celoslovenské finále Detská P-T-S postupuje víťazné družstvo z jednotlivých postupových kôl. Atletická škôlka môže na finále postúpiť iba s jedným družstvom, avšak môžu sa zúčastniť všetkých (spolu troch) postupových škôl. Ak vyhrá škôlka, ktorá už postúpila na finále z predchádzajúceho kola, na finálovú súťaž bude postupovať škôlka, ktorá sa umiestnila na 2. mieste, príp. na 3. mieste, atď.

Finále Detská P-T-S sa uskutoční dňa 29.6.2018 v športovom komplexe X-Bionic Sphere ako predprogram atletického mítingu P-T-S.

### **Zloženie družstva:**

6 členné družstvo (3 chlapci a 3 dievčatá) a 1 vedúci družstva, ktorý doprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí a mať ich k dispozícii v prípade potreby.

**Všetky zúčastnené deti musia byť registrované v Slovenskom atletickom zväze.**

### **Vekový limit:**

3 dievčatá - ročník narodenia 2007 až 2010

3 chlapci - ročník narodenia 2007 až 2010

### **Odmeny:**

Pretekári na prvých troch miestach budú odmenení. Odmenených bude 6 pretekárov v rámci družstva.

### **Oblečenie:**

Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každej zúčastnenej atletickej škôlky by mali súťažiť v jednotných tričkách.

### **Poznámka:**

**V areáli školy sa nachádza priestor s preliezkami. Za prípadné zranenia pretekárov nesie zodpovednosť tréner, nakoľko súťaže budú prebiehať len v priestore dráhy, resp. oválu.**

**Súťažné disciplíny:**

Prikladáme zoznam atletických disciplín, v ktorých bude prebiehať súťaž:

- 3-skok znožmo
- 6- minútový vytrvalostný beh
- beh cez prekážky
- štafetový beh
- hod medicinbalom vzad cez hlavu zo stoja
- hod vortexom na vzdialenosť s 5 m rozbehom

**Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na šiestich atletických 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 prideliť 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 (t.j. dosiahlo viac 1. miest, príp. 2. miest atď.).

Formulár prihlášky

**DETSKÁ P-T-S (2007-2010)  
PRIHLÁŠKA 29.4.2018  
Atletické škôlky**

**Názov a adresa atletickej škôlky (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):**

**Kontaktná osoba:**

**email:**

**Mobil:**

	<b>Priezvisko</b>	<b>Meno</b>	<b>Dátum narodenia (deň,mesiac,rok)</b>
--	-------------------	-------------	---

**Ročník narodenia 2007 až 2010 DIEVČATÁ**

1.			
2.			
3.			

**Ročník narodenia 2007 až 2010 CHLAPCI**

4.			
5.			
6.			

## Popis disciplín:

### 1. 3-skok znožmo



#### Popis

Od štartovej čiary vykonáva každý člen tímu 3-skok znožmo („tri žabacie skoky za sebou“). Je to tímová súťaž, v ktorej každý súťažiaci skáče samostatne. Každý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy tri krát za sebou. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty) a skok odmeria. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Je dovolené medzi skokmi zastaviť a pripraviť sa na ďalší, nie je nutné vykonávať všetky tri skoky súvisle za sebou.

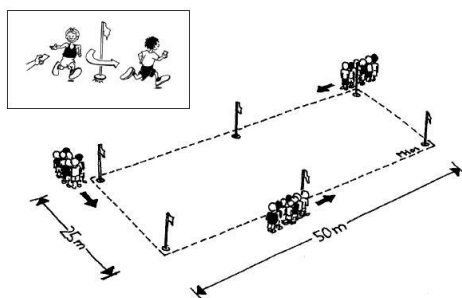
Každý člen tímu má dva pokusy.

#### Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Lepší z dvoch pokusov každého súťažiaceho sa zarátava do celkovej dĺžky tímu. Poradie je založené na súčte 3 znožmých skokov všetkých súťažiacich jedného tímu: víťazný tím je tím s najlepším súčtom skokov a ich dĺžkou. Ďalšie tímy sú zoradené podľa výslednej vzdialenosti. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.

### 2. 6- minútový vytrvalostný beh

Figure



#### Popis

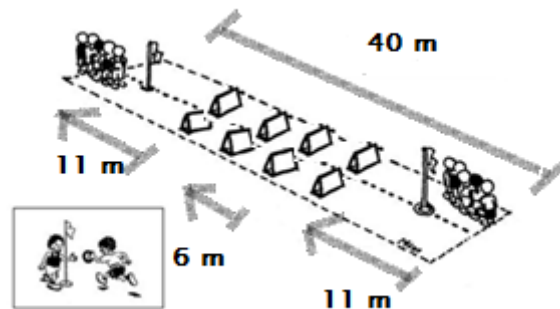
Každý člen tímu beží okruh 100 - 150 m dlhý (podľa priestorových možností) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát, ako sa dá počas 6 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho kužeľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužeľa, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do kužeľa loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do kužeľa alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do kužeľa vyskočia von

a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátavať (rozhodca ich nebude vkladať do kužeľa).

### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nezarátavajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia a ktoré sa nachádzajú mimo kužeľa (vedra). Vyhráva ten tím, ktorý má na konci šiestich minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

### 3. Beh cez prekážky



### Popis

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, obe s prekážkami. Disciplína prebieha cez žlto-modré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 40 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi tímu, pripraveného na druhej strane, vždy ľavou rukou a zaraď 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).

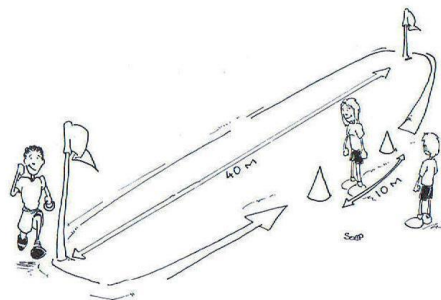
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m.

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

### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

#### 4. Štafetový beh



##### Popis

Všetci členovia tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území vyznačenom kužeľmi. Prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo, beží k druhému stojanu, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Stojany sú od seba vzdialené 40 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď.

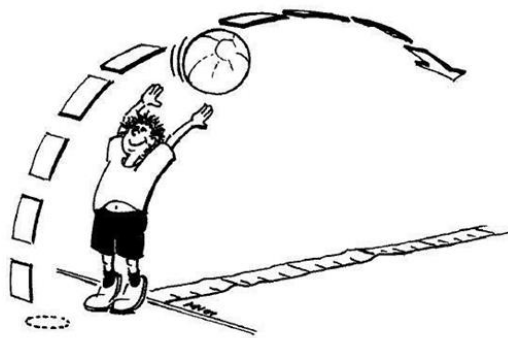
Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík začne bežať už v odovzdávkovom území.

Meranie času začína, keď prvý súťažiaci prekročí štartovú čiaru (koniec odovzdávkového územia) a končí, ak posledný člen tímu prekročí cieľovú čiaru (začiatok odovzdávkového územia).

##### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

#### 5. Hod medicinbalom vzad cez hlavu



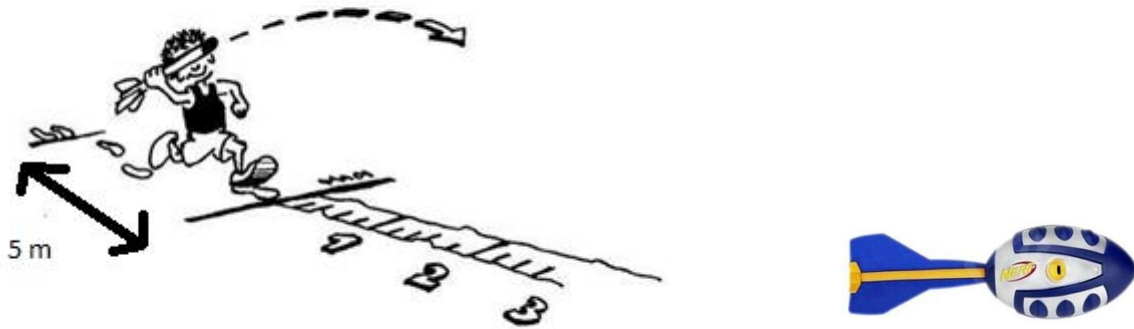
##### Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú pred čiarou a chrbát je natočený smerom k hodu. Medicinbal (1 kg) drží oboma vystretými rukami dole. Súťažiaci vykoná drep dole (pre napnutie stehenných svalov), rýchlo vystrie nohy, paže dvíhajú medicinbal dozadu ponad hlavu pre maximálnu vzdialenosť do oblasti hodu. Po hode môže súťažiaci prekročiť čiaru max. 2 krokmi vzad (nie je dovolené padať na zem). Každý súťažiaci má dva pokusy.

##### Hodnotenie

Meranie sa vykonáva v 90° uhle (kolmo) na čiaru a v 20 cm intervaloch (ak medicinbal pristane medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva. Ak súťažiaci vykoná po odhode viac ako 2 kroky vzad, pokus bude považovaný za platný nevydarený.

## 6. Hod vortexom na vzdialenosť s 5 m rozbehom



### Popis

Hod vortexom je vykonaný po 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiaru odhodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať vortex raketu späť na čiaru odhodu.

### Hodnotenie

Každý hod je meraný v  $90^\circ$  (pravom) uhle k odhodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.