



# Detská atletika

## PROPOZÍCIE Detská P-T-S (roč.n.2011-2013 a mladší)

- 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:**

Súťažiteľ 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 narušiteľa poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať.

Víťazi postupových kôl Detskej P-T-S, roč.nar. 2011-2013 a mladší, **nepostupujú** na finále Detská 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 2011 až 2013 a mladší

3 chlapci - ročník narodenia 2011 až 2013 a mladší

### **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 súťažiteľ 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:

- Skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Odhod penovou loptou z kolien spoza hlavy
- Prekážková dráha „Formula“
- Hod vortexom na vzdialenosť z miesta
- 3- minútový vytrvalostný beh

**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 vpiše 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 (t.j. dosiahlo viac 1. miest, príp. 2. miest atď.).

Formulár prihlášky:

**DETSKÁ P-T-S (2011-2013 a mladší)  
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>
<b>Ročník narodenia 2011 až 2013 a mladší DIEVČATÁ</b>			
1.			
2.			
3.			
<b>Ročník narodenia 2011 až 2013 a mladší CHLAPCI</b>			
4.			
5.			
6.			

## Popis disciplín:

### 1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



#### Popis

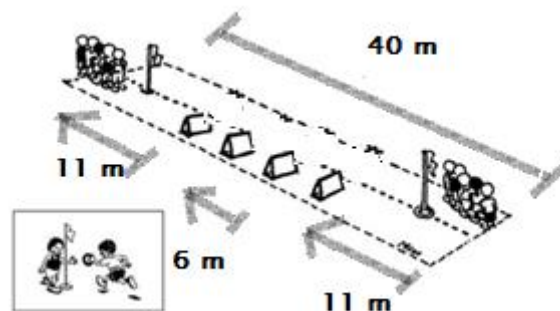
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej 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. Vzďalenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. 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 zaradí sa na koniec. 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 (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). Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

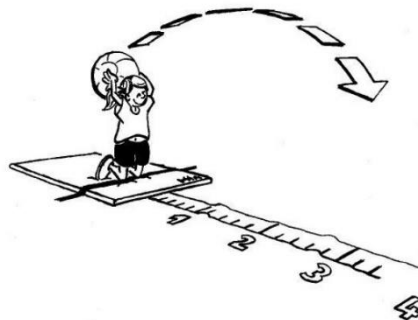
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m.

Každé družstvo má jeden pokus.

### Hodnotenie

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

### 3. Odhod penovou loptou z kolien spoza hlavy



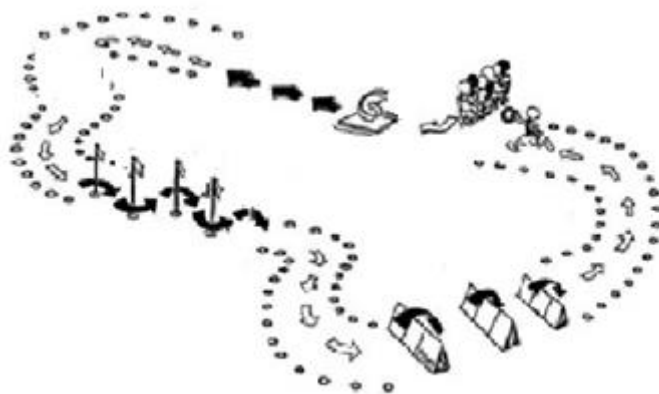
### Popis

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

### 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.

### 4. Prekážková dráha „Formula“



### Popis

Približne 30-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti priestoru) je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, 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.

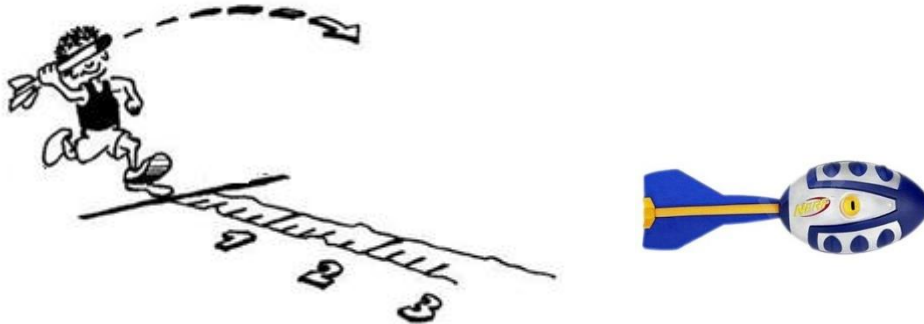
Každé nesprávne prekonanie jednotlivých úsekov sa trestá pripočítaním trestných sekúnd (nevykonanie kotúľu vpred = 3 s, zlé obiehanie počas slalomu /1 tyč = 1 s/, úmyselné zhadzovanie prekážok počas behu cez prekážky /1 prekážka = 1s/). Napr. ak člen družstva nevykoná kotúľ vpred a nesprávne vykoná slalomový beh cez 1 tyč, 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. Hod vortexom na vzdialenosť z miesta**



### **Popis**

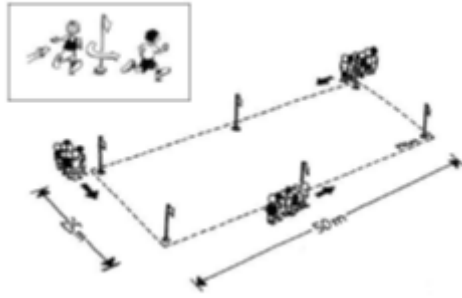
Hod vortexom je vykonaný z miesta (bez rozbehu). Pretekári hádzu vortex raketu z pred čiaru odhodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

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° (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.

## **6. 3 - minútový vytrvalostný beh**



### **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 3 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do kužela loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do kužela alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do kužela vyskočia von a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátať (rozhodca ich nebude vkladat' do kužela).

### **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 kužela (vedra). Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.