

DETSKÁ ATLETIKA

PROMO AKCIA



Organizátor: Mesto Ilava v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom

Miesto: Základná škola, Medňanská 514/5, Ilava

Termín: 17.5.2018 (štvrtok)

Riaditeľ pretekov: Simona Blanárová

Program:

08.45	nástup a otvorenie športového dňa
09:00 hod	začiatok promo akcie
11:00 hod	predpokladané ukončenie

Odmeny:

Každé dieťa, ktoré absolvuje všetkých osem disciplín Detskej atletiky získa odznak Detskej atletiky.

Oblečenie:

Športové oblečenie, športové tenisky.

Disciplíny:

- prekážková dráha „Formula“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
- beh cez frekvenčný rebrík
- skoky do strán
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- skok do diaľky z miesta
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- hod maketou oštepú do kruhu
- skoky cez švihadlo



Popis disciplín:

1. Skok do diaľky z miesta

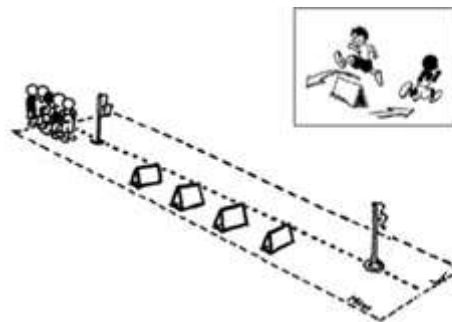


Popis

Na špeciálnej žinenke vykoná každý pretekár „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta). Pretekár 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. Tento bod znamená výkon jedinca a je zaznamenaný.

Každý pretekár má dva pokusy.

2. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky

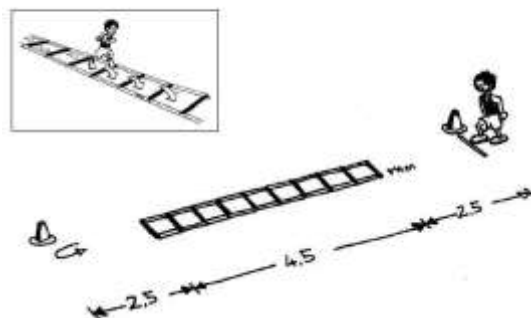


Popis

Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. Štart a cieľ sú umiestnené na rovnakom mieste. V rámci štafetového behu prekoná pretekár najprv trať s prekážkami, obieha okolo kužeľa a potom sa maximálnou rýchlosťou vracia späť do cieľa po trati bez prekážok. Každý pretekár má jeden pokus.

3. Beh cez frekvenčný rebrík

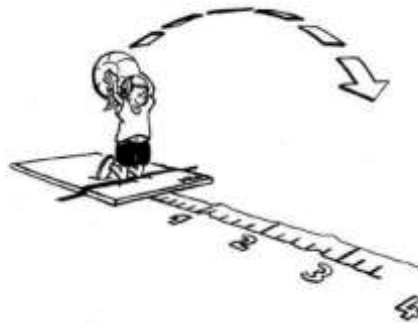
Figure



Popis

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (2 m od kužeľov k frekvenčnému rebríku). Pretekár štartuje zo stoja od startovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred startovou čiarou. Vybieha na štartový povel, prebieha cez rebrík (vzdialenosť medzi nastavcami 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. Ak pretekár vynechá niektorý nastavec 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. Každý pretekár má jeden pokus.

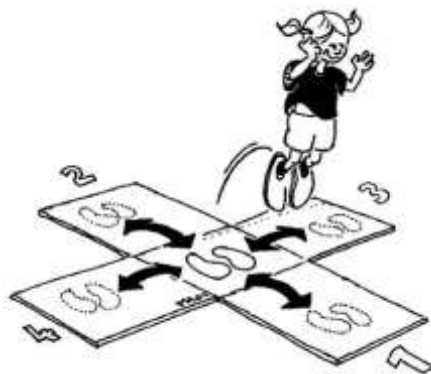
4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



Popis

Pretekár kľučí 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.

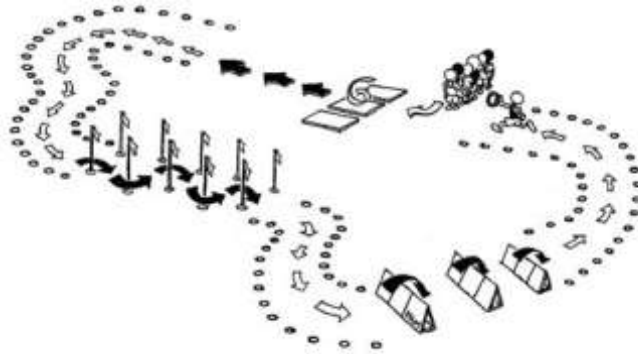
5. Skoky do strán



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.

6. Prekážková dráha „Formula“



Popis

50-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

7. Hod detským oštepom do kruhu



Popis

Úlohou pretekára je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádza sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 4 metrov od kruhu. Každý pretekár má tri pokusy.

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.

8. Skoky cez švihadlo



Popis

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.