



Propozície

Korešpondenčnej súťaže 2018

Zimné kolo



Organizátor: Slovenský atletický zväz
Termín: 01.10.2018 do 30.11.2018
Miesto: Kdekoľvek
Prihlášky: Posielať netreba
Výsledky posielat': lasova@atletika.sk

Všetky deti zapojené do korešpondenčnej súťaže musia byť členmi SAZ!!!

Priebeh súťaže:

Korešpondenčná súťaž bude prebiehať 2 mesiace (október-november):

Prebiehať bude v nasledovných disciplínach:

- Prekážkový beh
- Predklon s dosahovaním v sede

Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ po naštudovaní popisu disciplíny usporiada v rámci atletických krúžkov testovanie, v ktorých zistí výkony detí v jednotlivých disciplínach podľa vekových kategórií. Všetky merania by sa mali uskutočniť v duchu **FAIR PLAY**, teda bez prilepšovania výkonov a zľahčovania disciplín mimo popisu. Pre overenie tejto dôležitej zložky športovej etiky, môžu byť výkony najlepších pretekárov následne preverené koordinátormi Detskej atletiky.

Výsledky jednotlivých disciplín bude tréner vpisovať do vopred nami zaslaného excelovského hárku detí, ktoré sú zaregistrované pod daným klubom i s príslušným registračným číslom. Ak sa v hárku z nejakých dôvodov nenachádza dieťa, ktoré sa tréningového procesu pravidelne zúčastňuje (napr. je novým dieťaťom v klube), tréner ho smie vpísať na koniec príslušnej tabuľky, avšak aj s registračným číslom dieťaťa z Membersky systému. Registračné čísla detí je



možné nájsť aj na stránke www.atletika.sk na úplnom konci hlavnej stránky – Registrovaní členovia. Výsledky zaslané v inej ako excel forme sa nebudú brať do úvahy pri vyhodnocovaní výkonov, takisto aj deti bez zadaného registračného čísla.

V termíne od 1.10.2018 do 30.11.2018 bude možné zasielať výsledky za obe disciplíny (aj za prekážkový beh aj za predklon s dosahovaním v sede) na adresu:

lasova@atletika.sk.

Po termíne 31. november 2018 bude súťaž ukončená, prijatie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke bude po všetkých dvoch disciplínach uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách.

Odmeny:

Všetci zapojení pretekári, ktorí absolvujú obe disciplíny, získajú odmenu, ktorá bude zaslaná po ukončení zimnej časti súťaže priamo do klubu. Traja najlepší v každej kategórii získajú navyše diplom. Každý zapojený klub sa taktiež dostáva do osudia, kedy na Mikuláša, dňa 6.12.2018 vylosujeme jeden klub, ktorý získa zájazd na Európsky pohár vo vrhoch v termíne marec 2019.

Vekové kategórie:

V každej vekovej kategórii majú možnosť pretekať chlapci i dievčatá zvlášť v nasledovných **vekových kategóriách:**

- U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2007 a 2008
- U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010
- U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012
- U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2013 a mladší

Poznámka:

V niektorých prípadoch sa môže stať, že dieťa, ktoré navštevuje Váš atletický krúžok, je v Membersy systéme registrované už pod iným klubom. Prestupové obdobie je v čase od 15.10.2018 do 31.10.2018. V tomto období je možné vykonať prestup pretekára.



POPIS DISCIPLÍN NA OBDOBIE OKTÓBER - NOVEMBER

PREKÁŽKOVÝ BEH

Prekážkový beh cez nižšie prekážky z kužeľov platí pre nasledovné vekové kategórie:

U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2013 a mladší

U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012



Prekážkový beh cez žlto-modré prekážky platí pre nasledovné vekové kategórie:

U10 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010

U12 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2007 a 2008



Potreby využité na meranie:

Čistá, nešmykľavá podlaha (trávnaté ihrisko), stopky, meracie pásmo, 4 žlto-modré prekážky, 4 prekážky z kužeľov a tyčí, klobúčiky, lepiaca páska.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel trénera vybieha čo najrýchlejšie vpred smerom k prekážkam, ktoré postupne prekonáva. 6 m od poslednej prekážky je položený kužeľ, ktorý je potrebné obehnúť dookola a vracia sa šprintom čo najrýchlejšie späť k štartovej čiare. Štartová čiara sa tak stáva i cieľovou. Disciplína začína štartovým povelenom a končí, akonáhle pretekár prebehne cez cieľovú čiaru. Disciplína sa vykonáva 1 krát.

Pokyny pre trénerov:

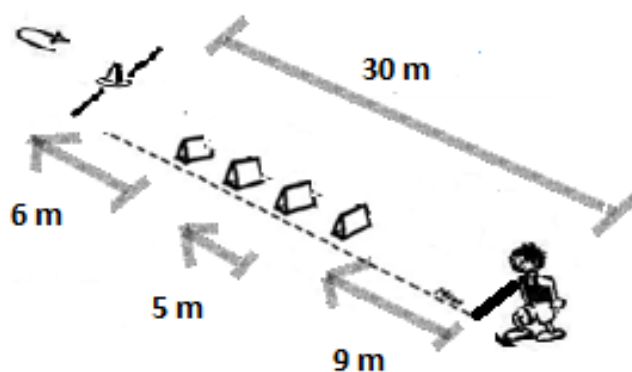
Na podlahe s lepiacou páskou alebo kriedou vyznačte štartovú (cieľovú) čiaru 2 m dlhú. Súťažiaci stoja pripravení na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál/povel. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu smerom k prekážkam, kedy prvá prekážka je umiestnená 9 m od štartovej čiary (štartová čiara je súčasťou 9 m nábehového územia).

Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 5,0 m medzi sebou. Deti ročník narodenia 2007-2008, 2009-2010 vykonávajú disciplínu cez žlto-modré prekážky, deti ročník narodenia 2011-2012, 2013 a mladší vykonávajú disciplínu cez nižšie prekážky vytvorené z kužeľov a tyčí, kedy je tyč vo výške druhej diery. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 9 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a kužeľom, ktorý je nutné obiehať, je 6 m. Táto vzdialenosť sa meria od stredu prekážky po čiaru, na ktorej je umiestnený stred kužeľa.



Po absolvovaní 30 m prekážkového behu a obehnutí kužeľa sa pretekár čo najrýchlejšie vracia šprintom späť k cieľovej (štartovej) čiare. Disciplína je skončená, ako náhle pretekár prekonal všetky prekážky, obehol okolo kužeľa a prebehol cez cieľovú čiaru.

Dávajte pozor, aby sa pretekár pri zmenách smeru nešmýkal (navhlčenie podrážok, zmena obuvi a pod.), lebo to negatívne vplyva na úroveň dosiahnutého výkonu. Čas meriame s presnosťou na 0,1 s. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny.



PREDKLON S DOSAHOVANÍM V SEDE

Potreby využité na meranie:

Tri žinenky zo súpravy Detskej atletiky, pravítko.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu: predklon v sede, chodidlá opreté o žinenky, vystretými rukami sa snaží dotknúť jej hornej plochy čo najďalej. Predklon sa vykonáva pomaly, plynulo, bez pokrčenia nôh v kolenách.

Pokyny pre trénerov:

Tréner zaujme polohu vedľa pretekára a rukou kontroluje, aby mal neustále vystreté nohy v kolenách. Výsledkom testu je najväčší dosah stredných prstov rúk v predklone, zaregistrovaný na mierke, pravítku, na ktorom sú vyznačené cm. Ak prsty oboch rúk nedosahujú do rovnakej vzdialenosti, výsledkom testu je priemer týchto vzdialeností. Zaznamenávame dohmat prostredných prstov na pravítku a hodnotíme lepší z dvoch pokusov.

Číslo 0 na pravítku je umiestnené na prednej hrane hornej žinenky. Pokusy pred úrovňou žineniek majú kladnú hodnotu, hodnoty na ploche žinenky majú zápornú hodnotu. Dopnutie kolien kontrolujeme hmatom. Testovaná osoba je naboso. Platný je iba pokus s výdržou 2 sekundy. Test opakujeme dvakrát.

Výkon meriame s presnosťou **na jeden cm**. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny.

