

# PROPOZÍCIE DETSKÉ ATLETICKÉ HRY



- Organizátor:** Mesto Šahy, Olympijský klub Alojza Szokolyiho v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom
- Miesto:** Šahy, telocvična Strednej odbornej školy techniky a služieb
- Termín:** 27. marec 2019
- Riaditeľ pretekov:** Simona Blanárová
- Technické zabezpečenie:** Angelika Révész /informácie 0905 340 287.
- Prihlášky:** zasielajte emailom na adresu gaspar@sahy.sk najneskôr tri dni pred začiatkom súťaže s nasledujúcimi údajmi:
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých pretekárov
  - presný názov a poštovú adresu školy/atletickej škôlky
  - priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva
  - v prípade atletickej škôlky, uviesť i registračné čísla pretekárov z Membersy systému SAZ.

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

**Na preteky je potrebné priniesť formulár prihlášky potvrdený riaditeľom školy (platí pre ZŠ).**

|                 |                         |                                |
|-----------------|-------------------------|--------------------------------|
| <b>Program:</b> | <b>08:40 – 9:00 hod</b> | prezentácia škôl               |
|                 | <b>09:30 hod</b>        | <b>slávnostné otvorenie</b>    |
|                 | <b>09:45 hod</b>        | začiatok súťaží                |
|                 | <b>12:00 hod</b>        | predpokladané ukončenie súťaží |
|                 | <b>12:30 hod</b>        | vyhlásenie výsledkov           |

## **Organizácia a priebeh pretekov:**

Zúčastniť sa môžu atletickej škôlky zapojené do projektu Detská atletika i základné školy z mesta Šahy a okolia, ktoré budú spoločne vyhodnotené. Súťažiť bude môcť prvých 20 prihlásených družstiev.

## **Zloženie družstva:**

6 členné družstvo (3 chlapci a 3 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa ZŠ (1. – 4. ročník ZŠ) a 1 vedúci družstva, ktorý doprevádza svoje družstvo na plochu po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí a mať ich k dispozícii v prípade potreby.

## **Vekový limit a obmedzenia:**

Deti narodené v roku 2009 a mladšie;  
3 dievčatá – žiačky 1. – 4. ročníka ZŠ



3 chlapci – žiaci 1. – 4. ročníka ZŠ

- Odmeny:** Prvé tri družstvá získajú diplomy, medaily a vecné ceny.  
**Občerstvenie:** Počas súťaže bude zabezpečený pitný režim a desiatové občerstvenie.  
**Oblečenie:** Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

**Súťažné disciplíny:**

- 3 – min vytrvalostný beh
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- prekážková dráha
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- skoky v škôlke
- skoky cez švihadlo

**Hodnotenie:**

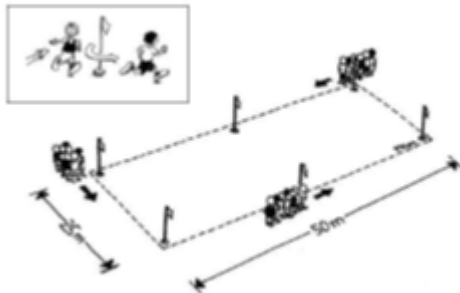
Preteky prebiehajú na maximálne šiestich stanovištiach. Po odsúťžení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťžení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich 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:

| DETSKÉ ATLETICKÉ HRY 27.03.2019  |            |      |               |           |                   |
|--|------------|------|---------------|-----------|-------------------|
| PRIHLÁŠKA  |            |      |               |           |                   |
| odoslať na adresu <a href="mailto:gaspar@sahy.sk">gaspar@sahy.sk</a> do 25.03.2019 |            |      |               |           |                   |
| <b>Názov a adresa školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):</b>                  |            |      |               |           |                   |
|  |            |      |               |           |                   |
| <b>Kontaktná osoba:</b>  |            |      |               |           |                   |
| <b>email:</b>  |            |      |               |           |                   |
| <b>Mobil:</b>  |            |      |               |           |                   |
|  | Priezvisko | Meno | Rok narodenia | Ročník ZŠ | Registračné číslo |
| <b>3 DIEVČATÁ</b>  |            |      |               |           |                   |
| 1.   |            |      |               |           |                   |
| 2.   |            |      |               |           |                   |
| 3.   |            |      |               |           |                   |
| <b>3 CHLAPCI</b>   |            |      |               |           |                   |
| 1.   |            |      |               |           |                   |
| 2.   |            |      |               |           |                   |
| 3.   |            |      |               |           |                   |

## Popis disciplín:

### 1. 3 – minútový vytrvalostný beh

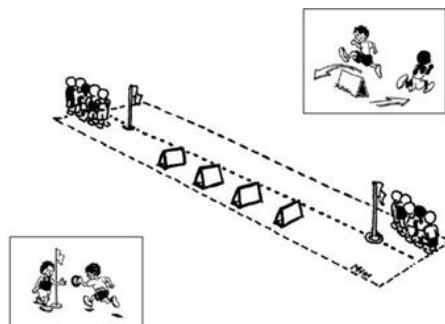


#### Popis

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 vkladať 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.

### 2. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky



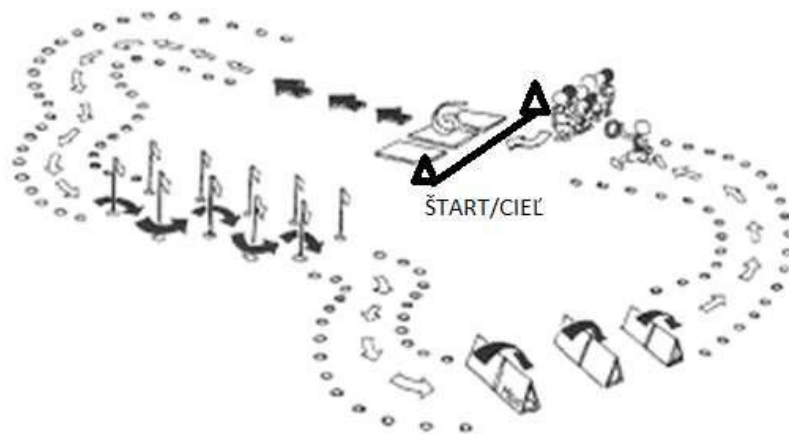
#### Popis

Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. 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. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vždy ľavou rukou. Každé družstvo má jeden pokus.

#### Hodnotenie

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

### 3. Prekážková dráha



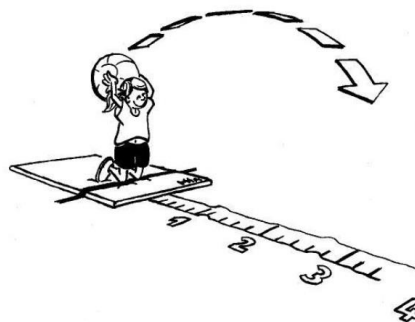
#### Popis

Približne 50-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti telocvične) je rozdelená do nasledovných úsekov: kotúľ vpred, beh maximálnou rýchlosťou, slalomový beh, beh cez prekážky, znožné preskoky cez prekážky. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý súťažiaci musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke. Prekážková dráha sa môže meniť v závislosti od priestoru. Prekážková dráha je súťaž družstiev štafetovou formou, 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 obiehajúce počas slalomu /1 tyč = 1 s/, úmyselné zhadzovanie prekážok počas behu cez prekážky alebo neprebehnutie cez prekážky/1 prekážka = 1s). Napr. ak člen družstva nesprávne vykoná slalomový beh cez 1 tyč a nesprávne prebehne cez 3 prekážky, 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.

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

### 4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



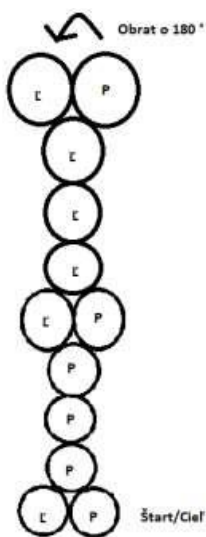
## Popis

Pretekár kľáči 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.

## 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.

## 5. Skoky v škôlke



## Popis

Štartovacia pozícia je stoj na dvoch nohách v kruhoch s priemerom 50 cm, po pokyne od rozhodcu člen družstva vykoná 3 skoky na jednej nohe podľa vlastného výberu, následne skočí na dve nohy, pokračuje v 3 skokoch na druhej nohe, skákanie škôlky pokračuje skokom na dve nohy a obratom o 180°, naspäť pokračuje 3 skokmi na jednej nohe, nasleduje skok na obe nohy a znova 3 skoky na druhej nohe, skákanie škôlky pretekár ukončí skokom na dve nohy. Každý člen družstva stojí na začiatku na dvoch nohách v dvoch oddelených kruhoch/štvorcoch, pravá noha v pravom kruhu a ľavá noha v ľavom kruhu. Štartovacie kruhy sú aj miestom, kde pretekár ukončí svoj pokus. Po doskočení pretekára do štartovacích kruhov rozhodca zastaví čas a následne pri začatí skákania ďalšieho pretekára čas opäť spustí. Takto sa vystriedajú všetci členovia družstva. Každý člen družstva má jeden pokus. Disciplína sa vykonáva v športovej obuvi (nie naboso).

## Hodnotenie

Súťaží každý člen družstva. Meria sa čas celého družstva, akonáhle jeden člen družstva odskáče celú škôlku skokov, rozhodca čas zastaví a následne ho spustí pri začatí skákania ďalšieho člena družstva. Celkový výkon družstva je súčet časov všetkých členov družstva. Pri nedodržaní postupnosti skákania, tj. striedania jednonožného skákania na pravej noha a ľavej nohe, sa za každý zlý skok družstvu pripočíta jedna trestná sekunda k výslednému času družstva. Za každé

stupenie na plochu kruhu sa pripočíta jedna trestná sekunda k výslednému času družstva. Pretekári smú stúpať iba do vnútra kruhu.

## 6. 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.

### **Hodnotenie**

Súťaží každý člen tímu. Každý preskok cez švihadlo sa počíta. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva.