

PROPOZÍCIE

DETSKÉ ATLETICKÉ PRETEKY



- Organizátor:** Nové Mesto nad Váhom so Slovenským atletickým zväzom
- Miesto:** Námestie slobody
Športová hala (v prípade nepriaznivého počasia)
- Termín:** 3. júna 2016 – piatok
- Prihlášky:** **do 31. mája 2016** prostredníctvom emailu na bena@atletikasvk.sk
Prihlášky treba zasielať s nasledujúcimi údajmi:
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých žiakov/žiačok
- presný názov a poštovú adresu školy
- priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva
Formulár prihlášky je uvedený nižšie.
- Riaditeľ pretekov:** Ján Beňa
0911 413 876
bena@atletikasvk.sk
- Program:**
- | | |
|----------------------|--|
| 08.00 – 08.20 | prezentácia škôl |
| 08.30 | začiatok súťaží |
| 10:30 | predpokladané ukončenie súťaží
vyhlásenie výsledkov |
- Organizácia a priebeh pretekov:**
Súťažť bude prvých 25 prihlásených družstiev.
- Zloženie družstva:**
8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá)



Vekové kategórie:

- I. KATEGÓRIA- 4 chlapci a 4 dievčatá 1. a 2. ročníka
- II. KATEGÓRIA- 4 chlapci a 4 dievčatá 3. a 4. ročníka

Odmeny:

Prvé tri družstvá získajú diplomy, odznaky a vecné ceny. Ostatní dostanú účastnícke diplomy a odznaky.

Občerstvenie:

Zabezpečené

Šatne:

Na prezlečenie budú k dispozícii šatne zvlášť pre dievčatá aj pre chlapcov v priestoroch konania pretekov, bez možnosti úschovy vecí.

Oblečenie:

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

Súťažné disciplíny pre I. a II. kategóriu

- 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 štafetovou formou
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- hod maketou oštepú do kruhu
- preskakovanie olympijských kruhov

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na ôsmich 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 prideliť bode 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. Vyhodnotená bude zvlášť I. a II. kategória.



DETSKÉ ATLETICKÉ PRETEKY - NMnV

PRIHLÁŠKA 3.6.2016

Adresa (materskej) školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):

Kontaktná osoba:

email:

Mobil:

Chlapci

	priezvisko	meno	rok narodenia
1.			
2.			
3.			
4.			

Náhradníci:

Dievčatá

	priezvisko	meno	rok narodenia
5.			
6.			
7.			
8.			

Náhradníčky:



1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



Popis

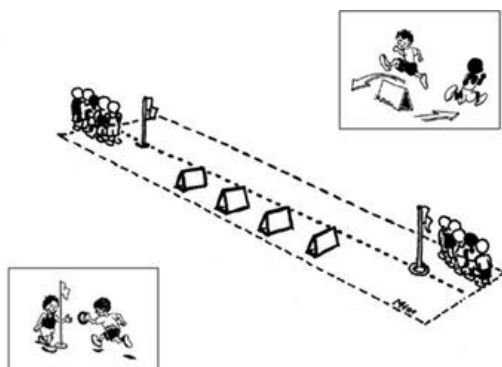
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej 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

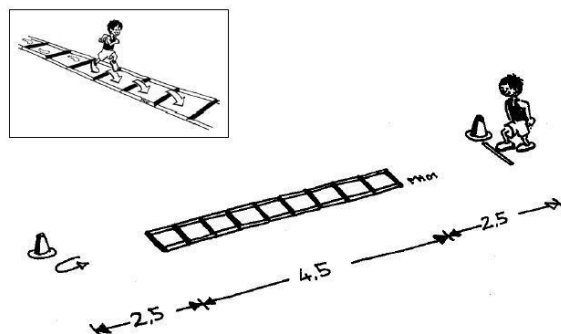
Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. V rámci štafetového behu prekoná najprv jeden člen družstva trať s prekážkami a potom ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať bez prekážok. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval 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. Beh cez frekvenčný rebrík

Figure



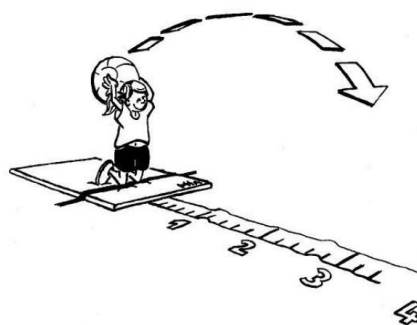
Popis

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (2 m od kužeľov k frekvenčnému rebríku). Prvý pretekár štartuje zo stoja od štartovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred štartovou čiarou. Vybíha na štartový povel, prebieha cez rebrík (vzdialenosť medzi nadstavcami 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 a odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Ak pretekár vynechá niektorý nadstavec 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. Každé tím má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času

4. Odhod z kolien plnou (volejbalovou) loptou cez hlavu



Popis

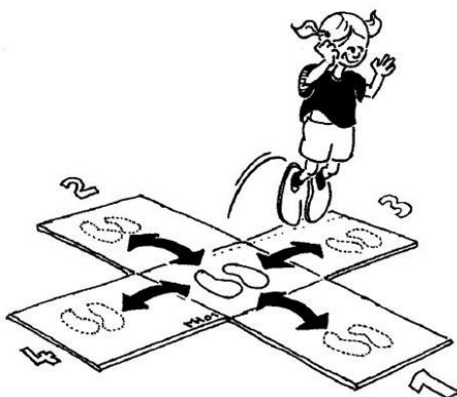
Pretekár kľáči na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná

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 do strán



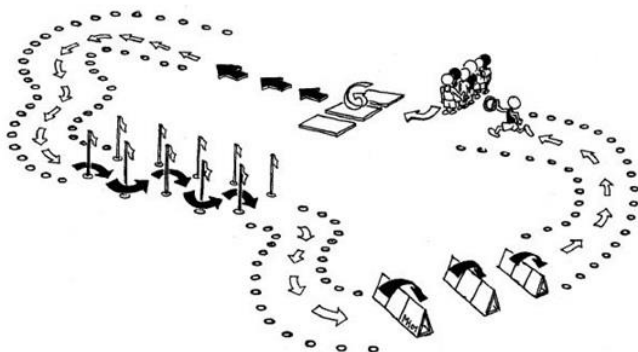
Popis

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.

Hodnotenie

Každý člen družstva má 15 s na to, aby vykonal čo najviac skokov podľa správneho poradia. Každý štvorec (stred – 1 – stred – 2 – stred – 3 – stred – 4) sa ráta za 1 bod. To znamená, že pretekár môže získať v jednom cykle 8 bodov. Každý pretekár má jeden pokus. Nakoniec sa zráťajú pokusy všetkých členov družstva a na základe toho sa spraví celkové poradie. Družstvo s najväčším počtom bodov (preskokov) získa najviac bodov.

6. Prekážková dráha „Formula“



Popis

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

Prekážková dráha "Formula" je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času

7. Hod detským oštepom (loptičkou so stuhou) do kruhu



Popis

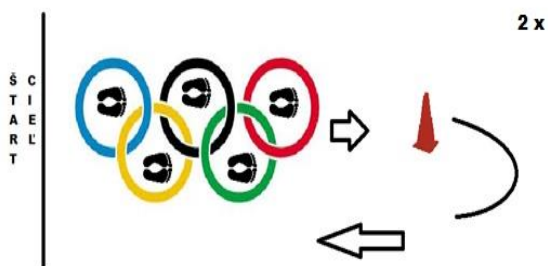
Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 6 metrov od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov.

Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

8. Preskakovanie olympijských kruhov



Popis

Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu 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. Každý tím má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času

