



## SVETOVÝ DEŇ ATLETIKY V KRYHE



### PROPOZÍCIE

<b>Organizátori :</b>	<b>Detský športový klub Kryha</b>
<b>Miesto:</b>	<b>Športová hala Elán, Bratislava</b>
<b>Termín :</b>	<b>MDD 1. júna 2016 (streda)</b>
<b>Predbežný program:</b>	<b>18:00 – 19:00 hod.</b>

#### **Vekový limit a obmedzenie:**

Žiaci chlapci, dievčatá 1. – 4. ročníka ZŠ a narodení v rozmedzí dátumov :

- 1. ročník** - narodený/narodená v roku 2009 alebo po 1.9.2008
- 2. ročník** - narodený/narodená v roku 2008 alebo po 1.9.2007
- 3. ročník** - narodený/narodená v roku 2007 alebo po 1.9.2006
- 4. ročník** - narodený/narodená v roku 2006 alebo po 1.9.2005

**Oblečenie:** Športové oblečenie, tenisky. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

#### **Súťažné disciplíny:**

1. Skok do diaľky z miesta
2. Prekážková dráha „Formula 1“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
3. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
4. Hod loptičkou na cieľ
5. Beh cez frekvenčný rebrík



### Organizácia a priebeh súťaží:

Preteky Svetový deň atletiky je súťaž tímov, ktoré sa skladajú zo 4 chlapcov a 4 dievčat. Súťaže prebiehajú na jednotlivých stanovištiach, po odsúťazení sa družstvo spoločne presunie na nasledujúce stanovište. Každé družstvo začína na stanovišti číslo 1, po odsúťazení sa družstvo presunie na stanovisko číslo 2, zatiaľ čo ďalšie družstvo začína na stanovišti číslo 1 atď.

Systém hodnotenia spočíva vo vyhodnení každej disciplíny. V niektorých disciplínach majú pretekári/družstvo jeden pokus, v niektorých dva pokusy. V tom prípade sa započítava hodnotnejší z nich. V skoku do diaľky z miesta vyhodnocujeme výsledky v metroch. Hod loptičkou na cieľ vyhodnocujeme v bodoch. Ostatné disciplíny vyhodnocujeme v sekundách. Vyhodnocovaní postupujeme ako pri hodoch a skokoch, pridelovanie bodov podľa dosiahnutého výkonu, umiestnenia. V konečnom hodnotení disciplíny pridelujeme body podľa toho, koľko nám celkovo súťaží družstiev (napr. súťaží 7 družstiev – 1. miesto v disciplíne 7 bodov, 2. miesto 6 bodov... posledné družstvo na 7. mieste 1 bod).

Po ukončení súťaží rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovia konečné poradie družstiev. Víťazom je družstvo s najnižším dosiahnutým bodovým ziskom. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach – súčty družstva.

### Popis disciplín:

#### 1. Skok do diaľky z miesta



#### Popis

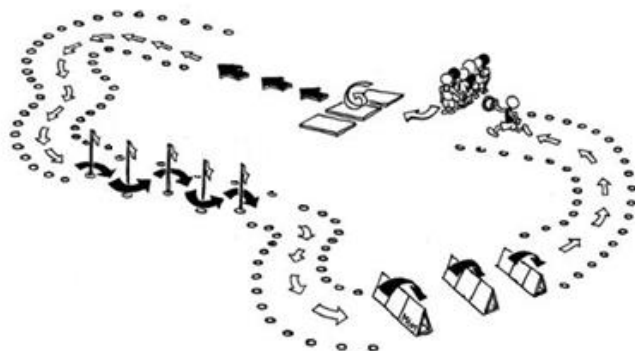
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty). Pokiaľ 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. Prekážková dráha „Formula 1“



### Popis

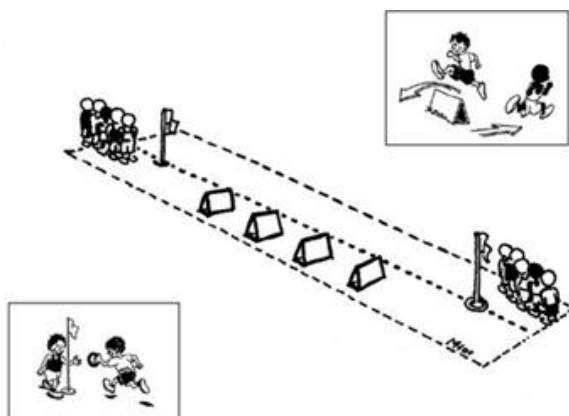
80-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha „Formula 1“ je súťaž družstiev, v ktorom každý jeho člen musí dokončiť celý okruh. Každé družstvo má jeden pokus.

### Hodnotenie

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

## 3. Štafetový beh v kombinácii šprint/beh cez prekážky



### Popis

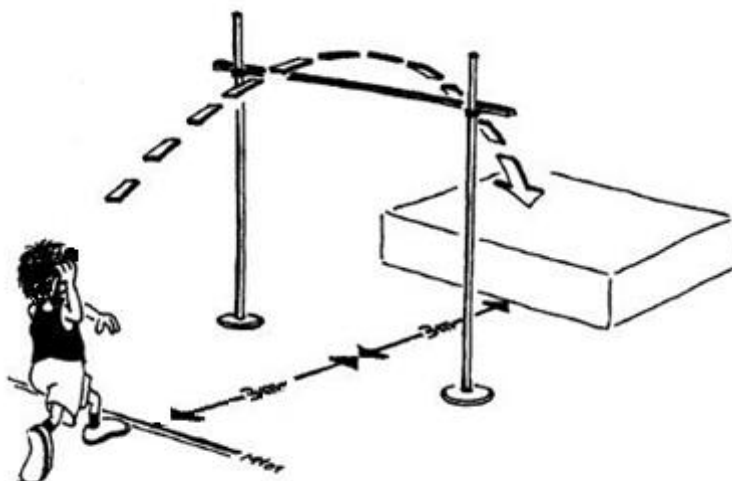
Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. V rámci štafetového behu prekoná najprv jeden člen družstva trať s prekážkami a potom ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať bez prekážok. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval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



#### 4. Hod loptičkou na cieľ



##### Popis

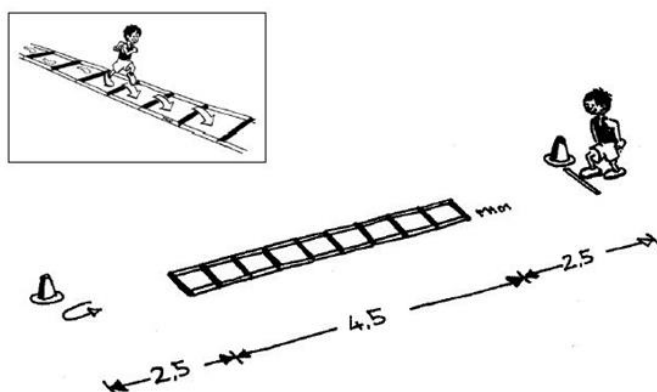
Pretekári hádzu z miesta z odhodového postavenia. Pretekár sa snaží hodiť loptičku oblúkom ponad nastavenú latku vo výške 2 m do určeného priestoru – štvorca 3 x 3 m. Po odhode nesmie pretekár prekročiť odhodovú čiaru. Vzďialenosť odhodovej čiary ku stojanom na výšku je 3 m, vzďialenosť stojanov na výšku od určeného priestoru na dopad je 3 m.

##### Hodnotenie

Každý pretekár absolvuje tri pokusy. Druhý pokus absolvuje po odhádzaní všetkých členov tímu (prvé pokusy a následne druhé pokusy). Ak pretekár prehodí latku, avšak netrafí vymedzený priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafí vymedzený priestor, získava 2 body.

Vít'azné družstvo je to, ktoré dosiahne v súčte všetkých členov družstva najviac bodov.

#### 7. Beh cez frekvenčný rebrík



##### Popis

Úlohou družstva je čo najrýchlejšie prebehnúť cez frekvenčný rebrík.

Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár vybieha zo štartovej čiary medzi dvoma kužeľmi, snaží sa čo najrýchlejšie prebehnúť frekvenčný rebrík, obehne kužeľ a beží späť do cieľa (beh vedľa rebríka), kde odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Vzďialenosť od štartovej čiary k 1. žltému



nadstavcu - 2,5 m, vzdialenosť medzi nadstavcami – 0,5 m, vzdialenosť od posledného nadstavca ku kužeľu, ktorý je nutné obehnúť – 2,5 m. Každé družstvo má dva pokusy.

### **Hodnotenie**

Pokiaľ pretekár nevstúpi jeden krát do priestoru medzi dva nadstavce (vynechá), pripočítajú sa k celkovému času družstva 3 trestné sekundy, ak dva krát nevstúpi 6 trestných sekúnd atď. Pokiaľ pretekár neúmyselne zhodí alebo šliapne na nadstavec, nepripočítavajú sa k výkonu družstva žiadne trestné sekundy.

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





