



Propozície

Korešpondenčnej súťaže 2019

Jesenné kolo



Detská atletika



Organizátor: Slovenský atletický zväz
Termín: 01.09.2019 do 30.10.2019
Miesto: Kdekoľvek
Prihlášky: Posielať netreba
Výsledky posielat': detskaatletika@atletika.sk

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

Priebeh súťaže:

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

Prebiehať bude v nasledovných disciplínach:

- Predklon s dosahovaním v sede
- Člnkový beh 4x10m
- Odhod medicinbalom obojruč zdola vpred

Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ po naštudovaní popisu disciplín 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 Membersy 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 1.9.2019 do 31.10.2019 bude možné zasielať výsledky za všetky tri disciplíny (predklon s dosahovaním v sede, člnkový beh, odhod medicinbalom obojruč zdola vpred) na adresu: **detskaatletika@atletika.sk**.

Po termíne 31. októbra 2019 bude súťaž ukončená, prijatie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke bude po všetkých troch disciplínach uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách a disciplínach.

V prípade, že zašlete výsledky korešpondenčnej súťaže **do 20.9.2019**, budú výsledky/štarty z tejto súťaže zaznamenané v systéme Membersy, **tj. od 1.10.2018 – 30.9.2019**.

V prípade, že výsledky zašlete **po dátume 20.9.2019**, výsledky/štarty detí, budú zaznamenané v systéme Membersy do nasledujúceho obdobia, tj. **od 1.10.2019 – 30.9.2020**.

Vyhodnotenie súťaže prebehne až po ukončení celej súťaže a následne sa vyhodnotia všetky výsledky, ktoré boli do súťaže zaslané.

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 2008 a 2009
- U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2010 a 2011
- U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2012 a 2013
- U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2014 a mladší



POPIS DISCIPLÍN NA OBDOBIE SEPTEMBER - OKTÓBER

PREDKLON S DOSAHOVANÍM V SEDE

Potreby využité na meranie:

žinenky zo súpravy Detskej atletiky, pravítko.

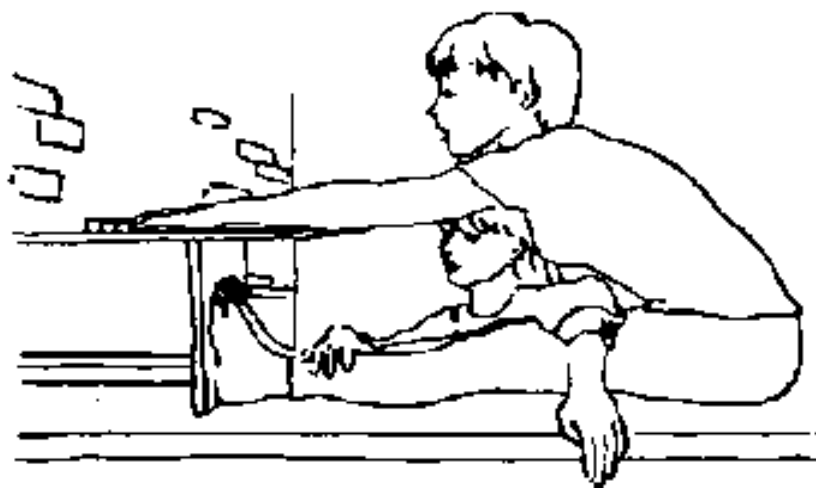
Pokyny pre pretekárov:

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, na boso. V krajnej polohe je potrebná 2 sekundová výdrž.

Pokyny pre trénerov:

V strede vrchnej žinenky je vyznačená mierka, kde nulový bod je na úrovni chodidiel. Číslo 0 na pravítku je umiestnené na prednej hrane hornej žinenky. Pokusy pred úrovníou žineniek majú zápornú hodnotu, hodnoty na ploche žinenky majú kladnú hodnotu. Tréner sa postaví vedľa testovaného a rukou kontroluje, aby mal proband neustále vystreté nohy v kolenách. Výsledkom testu je najväčší dosah stredných prstov rúk v predklone, zaregistrovaný na mierke. Ak prsty oboch rúk nedosahujú do rovnakej vzdialenosti, výsledkom testu je priemer týchto vzdialeností. Hodnotí sa lepší výsledok z dvoch pokusov s presnosťou na jeden centimeter.

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



ČLNKOVÝ BEH 4x10m

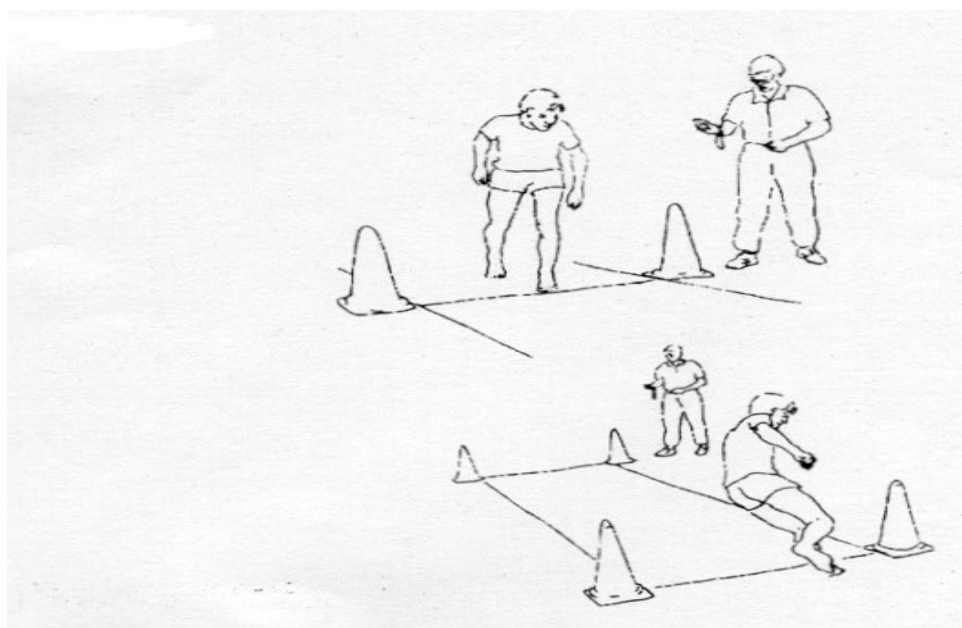
Pomôcky potrebné na zrealizovanie súťaže:

Čiara na zemi + lepiaca páska, stopky, meracie pásmo, kužele

Kužele nám slúžia na vyznačenie vzdialenosti 10 m a hlavne na vyznačenie šírky dráhy do 1m.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu a jednu nohu má pred štartovou čiarou. Na štartový povel trénera vybieha smerom k protiľahlej čiare a vráti sa späť tak, aby ju, resp. štartovú čiaru prekračoval oboma chodidlami. Test pokračuje bez prerušenia po absolvovanie štyroch cyklov. Čiaru musí vždy prekročiť oboma nohami. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje.



Pokyny pre trénerov:

Tréner zaujme polohu pri ktorej môže kontrolovať prechod oboch chodidiel za čiaru pri prekonaní každého úseku. Udeľuje pokyn na štart a zastavuje stopky pri dobehu do cieľa. Test sa vykonáva jedenkrát. Stopky sa zastavia až keď dieťa prebehne cez štartovaciu čiaru. Meria sa čas s presnosťou 0,1 s. Za jeden úsek sa považuje prebehnutá vzdialenosť od jednej čiary k druhej čiare, ktoré sú od seba vzdialené 10 m.

ODHOD MEDICINBALOM OBOJRUČ ZDOLA VPRED

Potrebné pomôcky:

Medicinbal 1kg / penová lopta, meracie pásmo

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu čelne k smeru odhodu, mierny stoj rozkročný chodidlami pred čiarou odhodu, medicinbal drží v oboch rukách. Odhod pretekár začína podrepom, pričom medicinbal presúva smerom dole medzi nohy, v druhej fáze začína s vystieraním dolných končatín, vzpriamovaním trupu a odhodom medicinbalu vpred, čo najďalej, ako vie. Medicinbal opúšťa ruky v poslednej fáze pohybu ktorá pripomína skok z miesta. V momente odhodu môže pretekár prekročiť čiaru odhodu. Po odhode môže pretekár urobiť max. 3 kroky vpred. Disciplína sa vykonáva dva krát, zaznamená sa lepší výsledok



Pokyny pre trénerov:

Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od čiaru odhodu k poslednej stope dopadnutej penovej lopty/medicinbalu. Pretekár môže po odhode urobiť max. 3 kroky vpred. Vykonáva sa najmenej jeden cvičný pokus po informovaní detí a ukážke. Zaznamenáva sa lepší výkon z dvoch pokusov. Výsledky sa zapisujú s presnosťou na 10 cm a merajú sa kolmo na meracie pásmo.

Odhod penovou loptou platí pre nasledovné vekové kategórie:

U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2014 a mladší

U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2012 a 2013

Odhod medicinbalom 1 kg platí pre nasledovné vekové kategórie:

U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2010 a 2011

U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2008 a 2009

