

PROPOZÍCIE

DETSKÉ ATLETICKÉ HRY



Detská atletika



ŠAHY - IPOLYSÁG

Organizátor: Mesto Šahy, Olympijský klub Alojza Szokolyiho v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom
Miesto: Šahy, štadión
Termín: 25.9.2019 /v prípade nepriaznivého počasia sa súťaž presúva do Šahy, telocvične Strednej odbornej školy techniky a služieb, ul. SNP 41
Riaditeľ pretekov: Veronika Lašová
Technické zabezpečenie: PaedDr. Angelika Révész

Prihlášky: zasielajte emailom na adresu lasova@atletika.sk najneskôr 3 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

Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie.
Na preteky je potrebné prineŕ formulár prihlášky potvrdený riaditeľom školy.

Program:	08:20 – 08:50 hod	prezentácia škôl
	09:00 hod	slávnostné otvorenie
	09:10 hod	začiatok súťaží
	12:00 hod	predpokladané ukončenie súťaží
	12:30 hod	vyhlásenie výsledkov

Organizácia a priebeh pretekov:
Zúčastniť sa môžu atletické škôlky zapojené do projektu Detská atletika i základné školy z mesta Šahy a okolia, ktoré budú spoločne vyhodnotené. Súťaž ŕ bude môcť prvých 24 prihlásených družstiev.



V prípade prihlásenia vyššieho počtu družstiev, sa súťaž môže konať na dve kolá. O tejto možnosti budeme zúčastnené družstvá včas informovať.

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 ploche 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 1. – 4. ročníka ZŠ

3 dievčatá – žiačky 1. – 4. ročníka ZŠ

3 chlapci – žiaci 1. – 4. ročníka ZŠ

Odmeny:

Prvé tri družstvá získajú diplomy, odznaky 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
- 3-skok znožmo
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- hod vortexom na vzdialenosť/hod penovým oštepom do kruhu(telocvična)
- 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 25.09.2019
PRIHLÁŠKA

odoslať na adresu lasova@atletika.sk do 20.09.2019

Názov a adresa školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):

Kontaktná osoba:

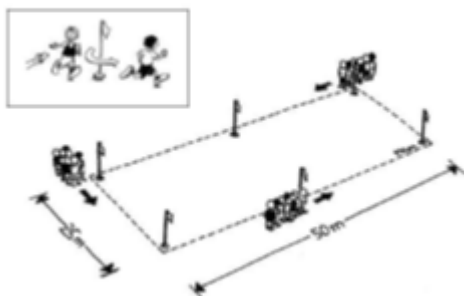
email:

Mobil:

	Priezvisko	Meno	Rok narodenia	Ročník ZŠ
3 DIEVČATÁ				
1.				
2.				
3.				
3 CHLAPCI				
1.				
2.				
3.				

Popis disciplín:

1. 3 – minútový vytrvalostný beh



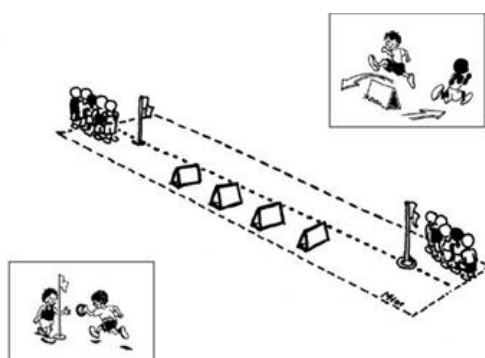
Popis

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 vkladat' 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. 3 – skok znožmo



Popis

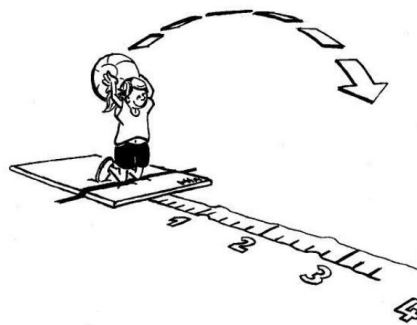
Od štartovej čiary vykonáva každý člen tímu 3-skok znožmo („tri žabacie skoky za sebou“). Je to tímová súťaž, v ktorej každý súťažiaci skáče samostatne. Každý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy tri krát za sebou. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty) a skok odmeria. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Je dovolené medzi skokmi zastaviť a pripraviť sa na ďalší, nie je nutné vykonávať všetky tri skoky súvisle za sebou.

Každý člen tímu má dva pokusy.

Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Lepší z dvoch pokusov každého súťažiaceho sa zarátava do celkovej dĺžky tímu. Poradie je založené na súčte 3 znožmých skokov všetkých súťažiacich jedného tímu: víťazný tím je tím s najlepším súčtom skokov a ich dĺžkou. Ďalšie tímy sú zoradené podľa výslednej vzdialenosti. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.

4. Hod z kolien plnou loptou cez hlavu



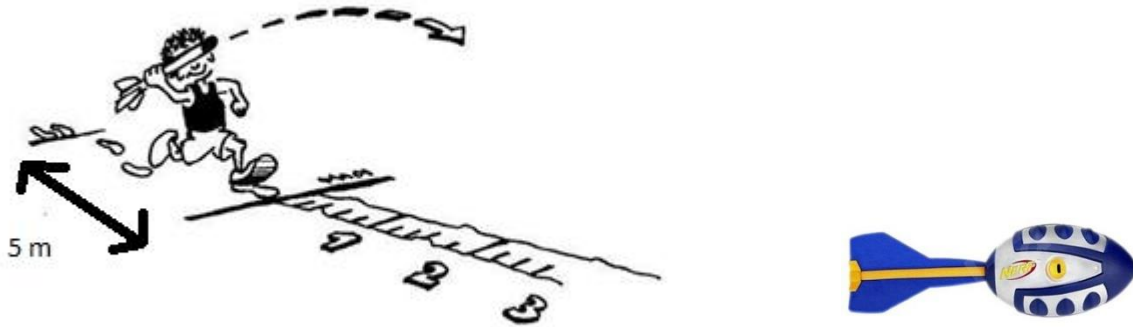
Popis

Pretekár kľáči na žinienke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (0,5 kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná hod z kolien čo najďalej, ako vie. Po hode 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. Hod vortexom na vzdialenosť s 5 m rozbehom (vonku)



Popis

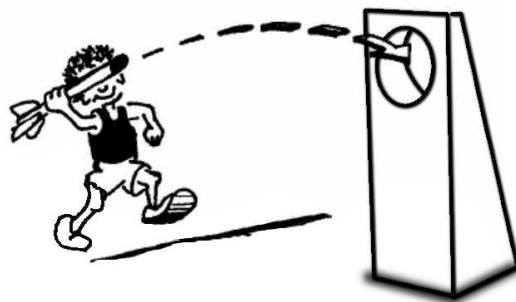
Hod vortexom je vykonaný po 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiaru hodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať vortex raketu späť na čiaru hodu.

Hodnotenie

Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k hodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.

5. Hod detským oštepom do kruhu (len ak sme v telocvični)



Popis

Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou hodu do kruhu. Hádže sa od hodovej čiar, ktorá je vzdialená 3 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.

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.

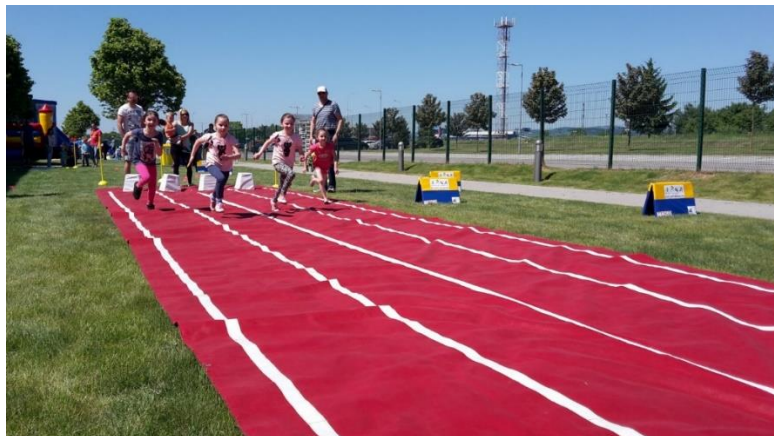
Sprievodné akcie:

Okrem súťažných disciplín budú prebiehať i sprievodné nesúťažné disciplíny. Za absolvovanie všetkých disciplín získa každý pretekár odznak Detskej atletiky.

1. Beh na 30 m

Popis:

Pretekár sa snaží maximálnou rýchlosťou prekonať vzdialenosť 30 m na mobilnej atletickej dráhe. Pretekári štartujú z nízkeho alebo polovysokého štartu. Po štarte bežia maximálnou rýchlosťou 30 m po cieľ.



2. Hod detským diskom/guľou na vrhačskom sektore

Popis:

Pretekár sa snaží hodiť detský disk, guľu čo najďalej ako dokáže.

