



EURÓPSKY TÝŽDEŇ ŠPORTU

„ŠPORTOVIÁDA 2019“

PROPOZÍCIE



Detská atletika

Organizátori : ZŠ Tlmače v spolupráci s mestom Tlmače, s Národným športovým centrom a s projektom Detská atletika

Miesto: Areál ZŠ Tlmače, Školská 9, 935 21 Tlmače

Termín : 23. september 2019 (pondelok)

Predbežný program:	07:30 – 07:45	prezentácia
	07:45 – 09:30	zahájenie súťaže – atletika
	09:30 – 10:30	florbal, vybíjaná, prehadzovaná
	10:30 – 11:00	vyhlásenie výsledkov
	11:00 – 12:00	beseda

Atletika – súťažia všetky deti, nesúťažne bude pretekať 1. ročník a materská škôlka

Florbal – 2. stupeň jedna skupina z triedy

Vybíjaná – 2. stupeň jedna skupina z triedy

Prehadzovaná – 1. stupeň + 5. ročník

Zloženie družstva

1.A	nesúťažne
2.A – 2.B	podľa tried
3.A – 3.B	podľa tried
4.A – 4.B	podľa tried
5.A – 5.B	podľa tried
6.A	rozdelenie v prílohe
7.A	rozdelenie v prílohe
8.A	rozdelenie v prílohe

Súťažné disciplíny

1. stupeň (8 disciplín – 5 určite a 3 podľa času)

- skok do diaľky znožmo
- hod penovým oštepom na cieľ
- beh cez prekážky v kombinácii šprint/ beh cez prekážky
- odhod z kolien penovou loptou cez hlavu (autový hod)
- prekážková dráha „Formula“

Podľa času:

- hod vortexom na vzdialenosť
- preskakovanie olympijských kruhov
- 3 – minútový vytrvalostný beh

2. stupeň (6 disciplín)

- 3 - skok znožmo z miesta
- beh cez prekážky
- hod medicinbalom vzad cez hlavu
- štafetový beh
- skoky do strán - hod vortexom na vzdialenosť s 5 m rozbehom (podľa počasia)
- prekážková dráha „Formula“

Oblečenie: Športové oblečenie, tenisky. Každé družstvo bude odlišené farebnou páskou z krepového papiera.

Organizácia a priebeh súťaží:

Športoviáda 2019 je súťaž družstiev, ktoré sa skladajú z rovnakým počtom žiakov z daných tried (1. stupeň), resp. rozdelenie triedy na polovicu podľa počtu žiakov. Súťaže prebiehajú na jednotlivých stanoviskách. Družstvo začína na pridelenom stanovisku, ktoré bude určené na pretekoch a postupne sa presúva z jedného na ďalšie stanovisko podľa očíslovania (napr. začne na stanovisku číslo 2, ďalej bude postupovať na stanovisku 3, 4, atď...).

Systém hodnotenia spočíva vo vyhodnotení každej disciplíny. V niektorých disciplínach majú pretekári/družstvo jeden pokus, v niektorých dva pokusy. V tom prípade sa započítava hodnotnejší z nich. Výsledky v hodoch a v skokoch vyhodnocujeme v metroch. Ostatné disciplíny vyhodnocujeme v sekundách. Pri vyhodnocovaní každej disciplíny postupujeme na základe pridelenia bodov podľa dosiahnutého výkonu - umiestnenia. 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 získalo viac lepších umiestnení.

POPIS DISCIPLÍN:

1. STUPEŇ

Skok do diaľky z miesta



Popis

Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta). Prvý člen tímu absolvuje dva pokusy za sebou a následne ide druhý člen tímu, atď... Člen z 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) a skok odmeria. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Disciplína je ukončená, ak všetci členovia tímu uskutočnia skok do diaľky z miesta s dvoma pokusmi.

Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Lepší z dvoch pokusov každého člena sa zarátava do celkovej dĺžky tímu. Poradie je založené na súčte znohmých 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.

Hod penovým oštepom na cieľ



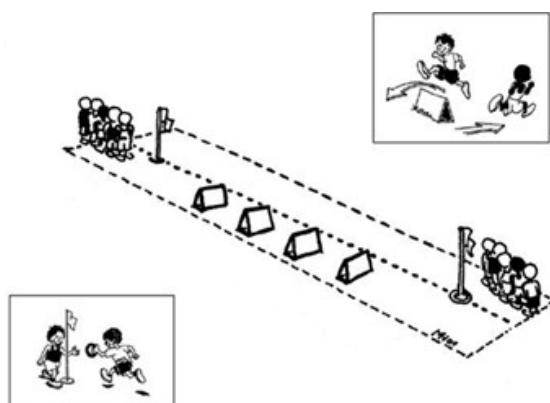
Popis

Úlohou členov družstva je hodiť penový oštep pred odhodovou čiarou na cieľ (do kruhu). Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 3 metre od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov. Poradie je založené na súčte bodov všetkých súťažiacich jedného tímu. Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

Beh v kombinácii šprint/beh cez prekážky



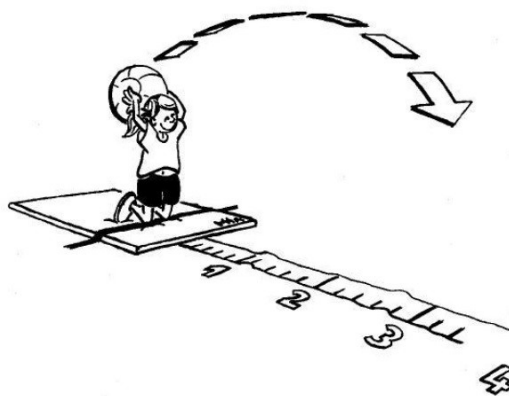
Popis

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 následne trať s maximálnou rýchlosťou 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.

Odhod z kolien penovou loptou cez hlavu



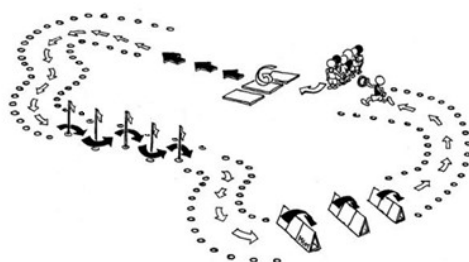
Popis

Člen tímu kľací na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu), následne sa zakloní dozadu a zdvihne penovú loptu pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode pretekár môže prepadnúť vpred hornými pažami.

Hodnotenie

Každý pretekár má dva pokusy. Výkon je zaznamenávaný v 10 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.

Prekážková dráha „Formula“



Popis

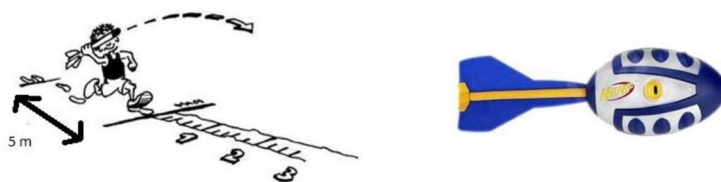
Prekážková dráha je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý člen tímu musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke (prevalom).

Prekážková dráha „Formula“ 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.

Hod vortexom na vzdialenosť



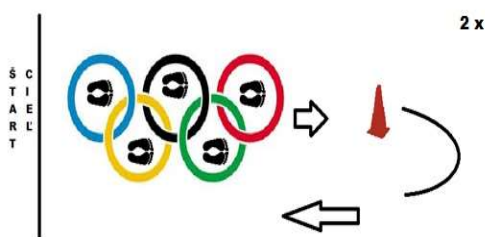
Popis

Hod vortexom je vykonaný po 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiaru odhodu 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 odhodu.

Hodnotenie

Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k odhodovej 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.

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

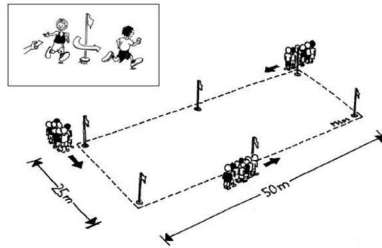
a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia späť na štart (kruhy obiehajú po pravej alebo ľavej strane) a opakujú celé cvičenie ešte raz. Po druhom preskakovaní kruhov bežia do cieľa, kde odovzdajú štafetový kolík ďalšiemu 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

3-minútový vytrvalostný beh

Figure



Popis

Každý člen z tímu beží na okruhu cca 150 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou guľičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužeľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužeľa kde sú umiestnené vopred loptičky.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu guľičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa guľičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia. Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

2. STUPEŇ

3-skok znožmo z miesta



Popis

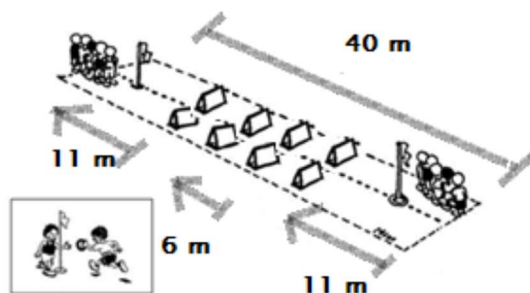
Od štartovej čiary vykonáva každý člen tímu 3-skok znožmo („tri žabacie skoky za sebou“). Je to tímová súťaž, v ktorej každý súťažiaci skáče samostatne. Každý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy tri krát 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.

Beh cez prekážky



Popis

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, obe s prekážkami. Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky. Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 40 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi tímu, pripraveného na druhej strane, vždy ľavou rukou a zaradí sa na koniec. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát (musí sa dostať na svoju východiskovú polohu) a posledný člen prekročí cieľovú čiaru, kedy sa meria výsledok celého družstva (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč). Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m. Je nutné, aby pretekári bežali oboma nohami cez prekážky, nie mimo prekážok. Každá neprebehnutá prekážka znamená + 2 s víťaznému času družstva. Disciplína je ukončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát. Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

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

Hod medicinbalom vzad cez hlavu



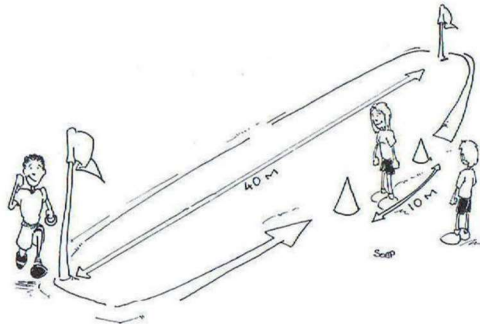
Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú pred čiarou a chrbát je natočený smerom k hodu. Medicinbal (1 kg) drží oboma vystretými rukami dole. Súťažiaci vykoná drep dole (pre napnutie stehenných svalov), rýchlo vystrie nohy, paže dvíhajú medicinbal dozadu ponad hlavu pre maximálnu vzdialenosť do oblasti hodu. Po hode môže súťažiaci prekročiť čiaru max. 2 krokmi vzad (nie je dovolené padať na zem). Každý súťažiaci má dva pokusy.

Hodnotenie

Meranie sa vykonáva v 90° uhle (kolmo) na čiaru a v 20 cm intervaloch (ak medicína pristane medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva. Ak súťažiaci vykoná po odhode viac ako 2 kroky vzad, pokus bude považovaný za platný nevydarený.

Štafetový beh



Popis

Všetci členovia tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území vyznačenom kužeľmi. V prípade nepriaznivého počasia prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo, beží k druhému stojanu, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Stojany sú od seba vzdialené 40 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď. Ak si pretekári nestihnú predať kolík v odovzdávkovom území, k výslednému času družstva sú prirátané 2 s, t.j. ak si pretekári nestihnú medzi sebou predať kolík v odovzdávkovom území trikrát, k výslednému času družstva bude prirátaných 6 s. Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík môže začať bežať už v odovzdávkovom území.

V prípade priaznivého počasia vykonávame disciplínu podobne ako počas nepriaznivého počasia s rozdielom, že členovia tímu bežia 210 m dlhé kolo. Meranie času začína, keď prvý súťažiaci prekročí štartovú čiaru (koniec odovzdávkového územia) a končí, ak posledný člen tímu prekročí cieľovú čiaru (začiatok odovzdávkového územia).

Hodnotenie

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

Hod vortexom na vzdialenosť



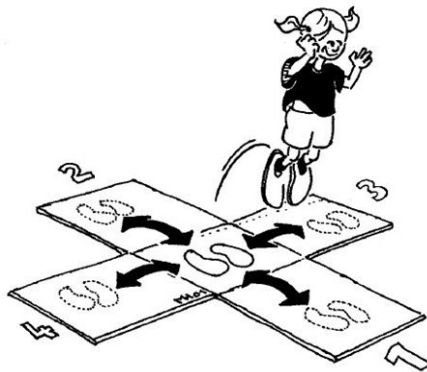
Popis

Hod vortexom je vykonaný po 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiaru odhodu 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 odhodu.

Hodnotenie

Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k odhodovej 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.

Skoky do strán



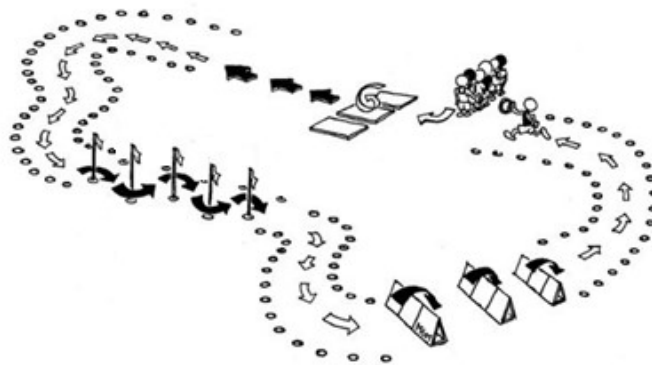
Popis

Zo stredu žinenky skáču členovia tímu dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče člen tímu 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 tímu 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 zrátajú pokusy všetkých členov tímu a na základe toho sa spraví celkové poradie. Tím s najväčším počtom bodov (preskokov) získa najviac bodov.

Prekážková dráha „Formula“



Popis

Prekážková dráha je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý člen tímu musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke (prevalom).

Prekážková dráha „Formula“ 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.