



**Atletika  
v šport hrou**



**Detická atletika**



**MESTO PREŠOV**



**TESCO**

# PROPOZÍCIE SPAJKYHO POHÁR

**Organizátor:** Slovenský atletický zväz v spolupráci s atletickým klubom Šport Hrou Prešov, Základnou školou Sibírska v Prešove, Fakultou športu v Prešove a mestom Prešov.

**Miesto:** ZŠ Sibírska 42 v Prešove

**Termín:** 22.11.2019 (piatok)

**Riaditeľ pretekov:** Mgr. Daniela Leütterová  
atletikavpresove@gmail.com

**Prihlášky:** do 18.11.2019 mailom na [atletikavpresove@gmail.com](mailto:atletikavpresove@gmail.com)

Prihlášky treba zasielať s nasledujúcimi údajmi:

- priezvisko, meno a registračné číslo v Membersy systéme SAZ
- presný názov a poštovú adresu atletickej škôlky
- priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva

Po tomto termíne je možné prijať prihlášku po predchádzajúcej dohode s riaditeľom pretekov a peňažnej pokute 5 €.

Na mieste pretekov je možné bez pokuty vykonať zmenu dvoch mien v prihláške v porovnaní so zaslanou prihláškou. Každá ďalšia zmena je možná za poplatok 2 €.

Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie. Nájdete ho taktiež na web



**TESCO**

stránke Detskej atletiky (vedľa propozícii).

**Všetky zúčastnené deti v rámci atletickej škôlky musia byť registrované v SAZ-e!!!**

**Pretekári smú štartovať iba za ten klub, v ktorom sú registrovaní!!!**

**V prípade neskoršieho zistenia, že pretekár nie je registrovaný v SAZ, bude družstvo dodatočne diskvalifikované!**

<b>Program:</b>	<b>08:00 – 08:50 hod.</b>	prezentácia atletických škôlok
	<b>09:00 hod.</b>	začiatok súťaží
	<b>12:00 hod.</b>	predpokladané ukončenie súťaží vyhlásenie výsledkov

#### **Pozvané atletické škôlky:**

Súťažiť môžu atletické škôlky zapojené do projektu Detská atletika z Prešovského kraja.

#### **Organizácia a priebeh pretekov:**

Súťažiť môže viac družstiev z jednej atletickej škôlky. Podľa počtu včas prihlásených družstiev schvaľuje riaditeľ pretekov ich štart a časový program. Iba vedúci družstva (príp.tréner) smie sprevádza svoje družstvo na súťažnej ploche po celý čas súťaže. Rodičia a iní sprievod sa smie zdržiavať iba mimo súťažnej plochy. V prípade neuposlušnosti pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiteľ a poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať.

#### **Zloženie družstva:**

6 členné družstvo (3 chlapci a 3 dievčatá) a 1 vedúci družstva, ktorý sprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí mať ich k dispozícii v prípade potreby.

**Všetky zúčastnené deti musia byť registrované v Slovenskom atletickom zväze!!!**

#### **Vekový limit:**

Deti narodené v roku 2008 a mladšie:

6 detí – 3 dievčatá a 3 chlapci – ročník narodenia 2008 a mladší

#### **Odmeny:**

Všetci zúčastnení pretekári získajú odznak. Družstvá na prvých troch miestach získajú okrem toho i diplom a vecné ceny. Odmenených bude všetkých 6 pretekárov v rámci družstva.

#### **Oblečenie:**

Športové oblečenie, športové tenisky. **Vedúci družstiev sú povinní priniesť si tenisky na prezutie. Nie je dovolené používať bežecké tretry.** Členovia každej zúčastnenej atletickej škôlky by mali súťažiť v jednotných tričkách. K dispozícii budú šatne na prezlečenie.

#### **Súťažné disciplíny:**

- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint beh cez prekážky
- prekážková dráha
- vrh plnou loptou
- skoky cez švihadlo
- 3 min. vytrvalostný beh

**Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na piatich stanovištiach naraz a vytrvalostný beh sa uskutoční ako posledná disciplína. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťažení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpíše 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.

Formulár prihlášky:

<b>Spajkyho krajský pohár 22.11.2019– atletické škôlky</b>			
<b>PRIHLÁŠKA</b>			
odoslať na adresu atletikavpresove@gmail.com do 18.11.2019			
Názov a adresa atletickej škôlky (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):			
Kontaktná osoba:			
email:			
Mobil:			
	<b>Priezvisko</b>	<b>Meno</b>	<b>Registračné číslo v Membroch systéme SAZ</b>
<b>Ročník narodenia 2008 a mladší DIEVČATÁ</b>			
1.			
2.			
3.			
<b>Ročník narodenia 2008 a mladší CHLAPCI</b>			
4.			
5.			
6.			

## Popis disciplín:

### 1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



#### Popis

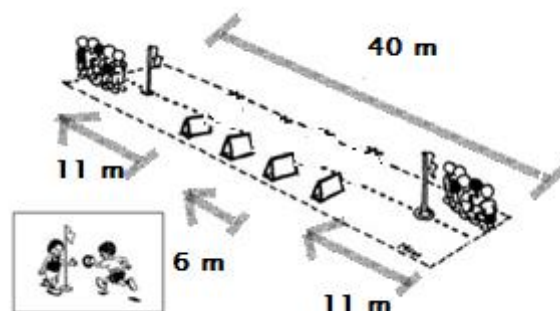
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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



#### Popis

Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. Vzďialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. 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 pravou rukou a zaradí sa

na koniec. 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 (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). Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

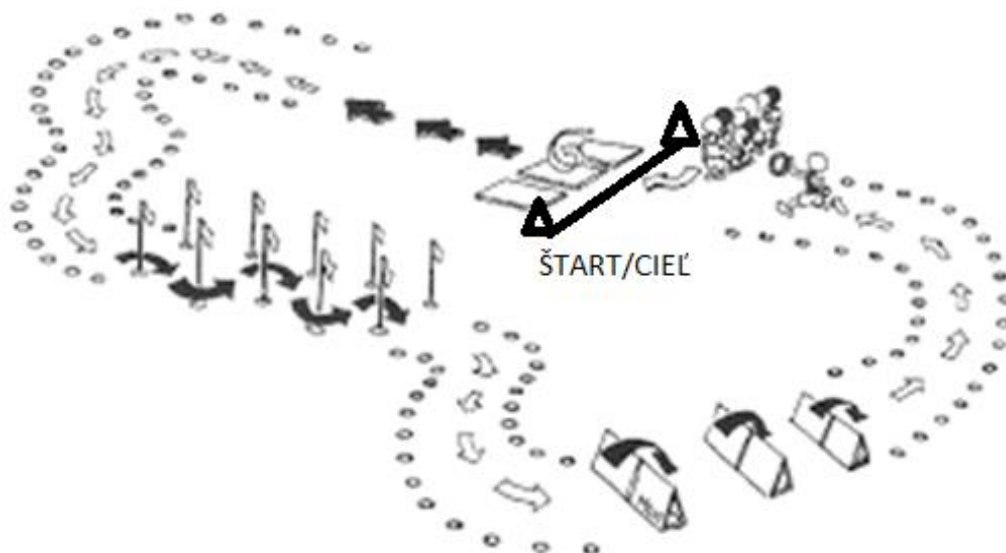
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m. Je nutné, aby pretekári bežali cez prekážky oboma nohami, nie mimo prekážok. Každá neprebehnutá prekážka znamená + 2 s k víťaznému času družstva.

Každé družstvo má jeden pokus.

### Hodnotenie

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

### 3. Prekážková dráha



Obrázok je len ilustračný

### Popis

Približne 50-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti telocvične) je rozdelená do nasledovných úsekov: kotúľ vpred, beh maximálnou rýchlosťou, slalomový beh, beh cez prekážky, znožmé preskoky cez prekážky. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý súťažiaci musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke. Prekážková dráha sa môže meniť v závislosti od priestoru.

Prekážková dráha je súťaž družstiev štafetovou formou, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

Každé nesprávne prekonanie jednotlivých úsekov sa trestá pripočítaním trestných sekúnd (nevykonanie kotúľu vpred = 3 s, zlé obiehanie počas slalomu /1 tyč = 1 s/, úmyselné

zhadzovanie prekážok počas behu cez prekážky alebo neprebehnutie cez prekážky/1 prekážka = 1s). Napr. ak člen družstva nesprávne vykoná slalomový beh cez 1 tyč a nesprávne prebehne cez 3 prekážky, do celkového výkonu družstva budú zarátané 4 trestné sekundy. Ak si súťažiaci počas behu uvedomí nesprávne vykonanie jednotlivého úseku, môže sa vrátiť na začiatok daného úseku, vykonať ho odznova a ak bude vykonaný správne, žiadna trestná sekunda nebude pripočítaná k celkovému výkonu družstva.

Disciplína je ukončená akonáhle posledný člen družstva prebehne cieľovou čiarou.

### **Hodnotenie**

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

## **4. 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.

## 5. Vrh obojručne od hrude plnou loptou (medicinbalom) vpred



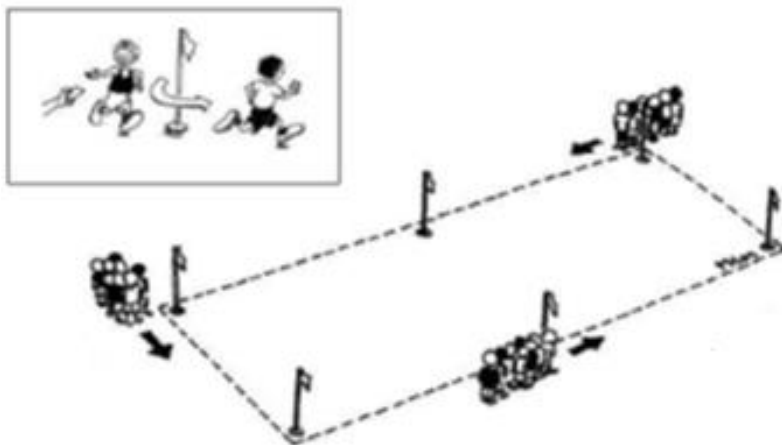
### Popis

Súťažiaci stojí pred čiarou vrhu v čelnom postavení (jednu nohu môže mať vpredu, vid' obrázok). Medicinbal (1 kg) drží v oboch rukách pri hrudi. Postupne vrhá medicinbal od hrude oboma rukami dopredu. Po vrhu môže súťažiaci spraviť dva kroky vpred (za odvrhovú čiaru). Každý súťažiaci má dva pokusy, lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.

### Hodnotenie

Meranie sa vykonáva od čiaru vrhu po dopad medicinbalu, kolmo (v 90° uhle) na meracie pásmo a v 20 cm intervaloch (ak medicinbal dopadne medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.

## 6. Trojminútový vytrvalostný beh



### Popis

Každý člen tímu beží okruh cca 80 - 100 m dlhý (podľa priestorových možností telocvične) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť daný 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 vedra tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú (jednu) loptičku z vedra, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do vedra loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do vedra alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do vedra vyskočia von a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátať (rozhodca ich nebude do vedra vkladat'). Rozhodca ich však môže z bezpečnostných dôvodov zdvihnúť a položiť mimo vedra.

### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom vedre, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia a ktoré sa nachádzajú mimo vedra. Vyhráva ten tím, ktorí má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom vedre.