



# ATLETICKÝ ZVÄZ BRATISLAVY

## **BAVÍME DETI ŠPORTOM**

streda 20. novembra 2019

pre školy z MČ Ružinov-Podunajské Biskupice-Vrakuňa-  
Devínska Nová Ves a okresu Malacky

7. 11. 2019\_

### Základné informácie:

Podujatie je určené pre školy v rámci Bratislavy a ich mestských častí ako aj Bratislavského samosprávneho kraja. Súťažiť budú žiaci a žiačky primárneho vzdelávania formou samostatných podujatí v mesiacoch november a december 2019.

Rozdelenie Mestských častí a okresov do termínov:

- 20.november** =Ružinov-Podunajské Biskupice-Vrakuňa  
Devínska Nová Ves-okres Malacky
- 27.november** =Nové Mesto-Rača-Vajnory-Dúbravka-Lamač-  
Záhorská Bystrica
- 11.december** =Petržalka-Jarovce-Rusovce-okres Pezinok
- 18.december** =Staré Mesto-Karlová Ves-okres Senec

Organizátor: Atletický zväz Bratislavy

Podporovatelia: Magistrát mesta Bratislava  
Olympijský klub Bratislava  
Slovenský atletický zväz  
Športová hala Mladosť

Miesto: športová hala Elán, Bajkalská ulica 7 (za Troma vežami)

Začiatok súťaženia o 10,00 hod, ukončenie do 12.30 hod,  
Prezentácia do 09.30 hod.

Súťažiť sa bude naraz v dvoch vekových kategóriach:

## ročník narodenia 2010 a mladší

alebo

## ročník narodenia 2011 a mladší

Zodpovednosť za dodržanie veku súťažiacich má vysielajúca škola, ktorá potvrdí aj správnosť údajov na menovitej prihláške.

Vedúci školského družstva prinesie aj kópie preukazov zo Zdravotnej poisťovne žiaka/žiačky k overeniu veku účastníkov.

Každé družstvo musí mať 6 členov, z toho minimálne 3 dievčatá.

Súťažné disciplíny sú vybrané z celosvetového programu „Kids athletics WA“, ktorá sa v našich podmienkach organizuje ako detská atletika v rámci Slovenského atletického zväzu.

Kontaktná e-mailová adresa: [atletika@ba.psg.sk](mailto:atletika@ba.psg.sk)

## SYSTÉM PRIHLASOVANIA ŠKÔL

Záujem o účasť pošle škola do piatka 15.novembra 2019 do 24.00 hod na kontaktnú e-mailovú adresu.

MENOVITÚ prihlášku stačí priniesť v stredu 20. novembra do haly Elán.

## OSLOVENÉ ŠKOLY PRE TOTO KOLO

Bratislava = ZŠ Bieloruská 1, ZŠ Biskupická 21, SZŠ Dudvážska 6, ZŠ Podzáhradná 51, ZŠ Vetvárska 7, SŠ Bachova 4, ZŠ Borodáčova 2, ZŠ Drieňová 16, SŠ Košická, ZŠ Kulíškova 8, ZŠ Medzilaborecká 11, ZŠ Mierová 46, ZŠ Nevádzová 2, SŠ Novohradská 2, ZŠ Ostredková 14, SZŠ Ružová dolina 29, ZŠ Ružová dolina 29, SZŠ Vlčie hrdlo 50, ZŠ Vrútocká 58, ZŠ Rajčianska 3, ZŠ Železničná 14, ZŠ Žitavská 1, ZŠ Ivana Bukovčana 3, ZŠ Pavla Horova 16  
a školy z okresu Malacky

## AKO SA SÚŤAŽÍ

Výberom disciplín sa zohľadní počet prihlásených škôl na to ktoré kolo z tohto maximálneho rozsahu aby preteky sa zmestili do časového limitu:

- preskakovanie olympijských kruhov
- skoky štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- hod loptičkou na cieľ
- odhod z kolien alebo zo stoja plnou loptou cez hlavu
- prekážková dráha "formula"
- skok do diaľky z miesta do pieskového doskočiska

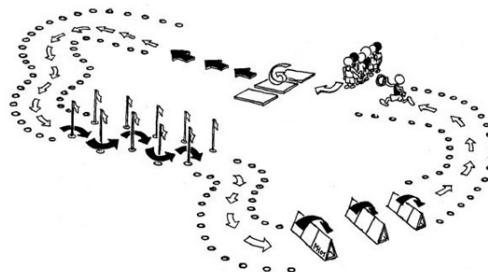
●●●●●Dodatková disciplína v hale Elán: štafetový beh 6 x 100 m s prekážkami

## Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na vytvorených stanovištiach. 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 prideliť 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

# VÝBER Z TÝCHTO DISCIPLÍN

## 1. Prekážková dráha „Formula“



### Popis

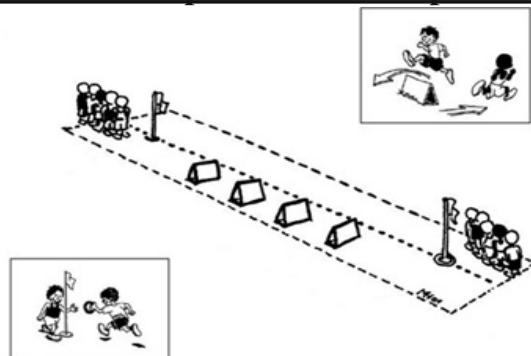
30-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť gumený krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha "Formula" je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

### Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času.

## 2. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky



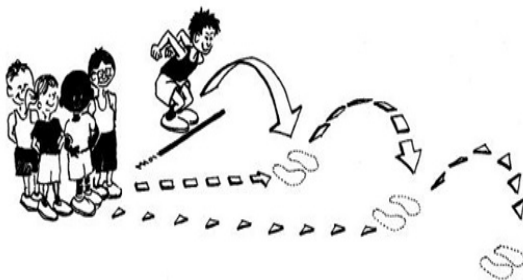
### **Popis**

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 tímu absolvoval šprint aj beh cez prekážky. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vždy ľavou rukou. Každý tím má jeden pokus.

### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času.

## 3. Skoky 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.

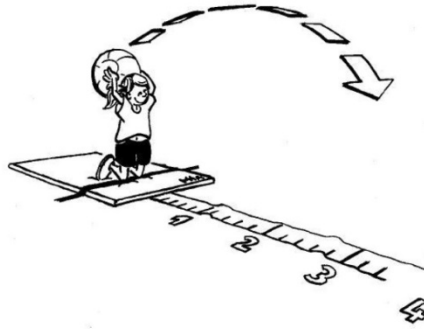
Každý tím má dva pokusy.

### 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. Víťazí tím s najdlhšími skokmi.

#### **4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu**



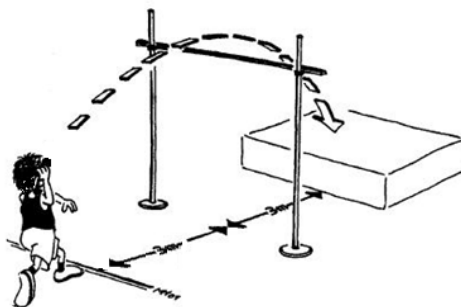
##### **Popis**

Pretekár kľáči na žinčke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1 kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode 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 loptičkou na cieľ**



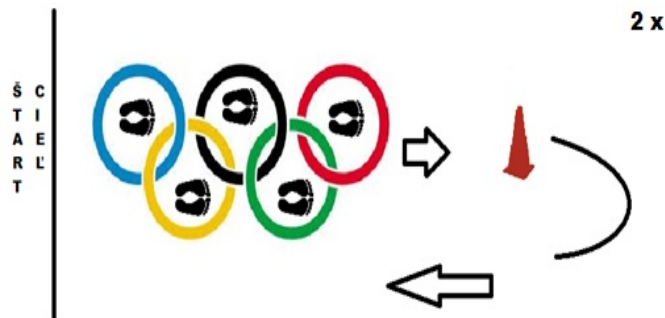
##### **Popis**

Pretekári hádžu 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. Vzdialenosť odhodovej čiary ku stojanom na výšku je 3 m, vzdialenosť stojanov na výšku od určeného priestoru na dopad je 3 m.

### Hodnotenie

Každý pretekár absolvuje tri pokusy. Druhý a tretí pokus absolvuje po odhádzaní prvého pokusu. Ak pretekár prehodí latku, avšak netrafí vymedzený priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafí vymedzený priestor, získava 2 body. Ak pretekár neprehodí latku získava 0 bodov. Víťazné družstvo je to, ktoré dosiahne v súčte všetkých členov družstva najviac bodov.

## **8. 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

## **Doplňková disciplína**

**Štafetový beh 6x100 m mix s prekážkami** (chlapec-dievča-chlapec-dievča-chlapec-dievča)

### **Popis**

Každý pretekár odbehne 100 m dráhu, kde po odbehnutí odovzdá štafetový krúžok ďalšiemu pretekárovi. Na dráhe sú postavené prekážky, ktoré sa preskakujú. Takto sa vystrieda celé družstvo danej školy. Ráta sa čas posledného pretekára ktorý prebehne cieľom

### Hodnotenie

Víťazný tím je ten, ktorý dosiahne najrýchlejší čas v danom behu.

Počas tohto behu sa spočítajú bodové výsledky a uskutoční sa vyhlasovanie výsledkov.