



# Propozície

## Trojboj žiakov atletických prípraviek

### Jarné kolo 2020

**Organizátor:** Slovenský atletický zväz  
**Termín:** 01.02.2020 do 30.04.2020  
**Miesto:** Kdekoľvek  
**Výsledky posielat':** [detskaatletika@atletika.sk](mailto:detskaatletika@atletika.sk)

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

#### Priebeh súťaže:

Trojboj žiakov atletických prípraviek bude prebiehať celé 3 mesiace a to od 1.2. do 30.4.2020

#### Disciplíny:

- Skok do diaľky z miesta
- Odhod volejbalovou loptou vpred z kolien
- Preskoky cez švihadlo





## Detská atletika

### Vyhodnotenie:

Tréner, resp. učiteľ po naštudovaní popisu disciplíny 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 zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov, ktorí sú zaregistrovaní 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 členom klubu) **tréner ho smie vpísať na koniec príslušnej tabuľky** (ak je to dievča, tak do tabuľky pre dievčatá, ak je to chlapec, tak do tabuľky pre chlapcov), avšak aj s registračným číslom dieťaťa z prihlasovacieho systému Mambery. Registračné čísla detí je možné nájsť aj v spodnej časti stránky [www.detskaatletika.sk](http://www.detskaatletika.sk) - Registrovaní členovia.

**Výsledky zaslané v inej ako predpísanej tabuľke nebudú brané do úvahy pri vyhodnocovaní výkonov, rovnako ako výkony detí bez zadaného registračného čísla.**

**30. apríla 2020** bude súťaž ukončená, prijatie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke [www.detskaatletika.sk](http://www.detskaatletika.sk) budú zverejnené výsledky i s poradím jednotlivých detí vo všetkých disciplínach po kategóriách zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov.

### Odmeny:

Všetci zapojení pretekári, získajú odmenu v podobe online diplomu za účasť v súťaži. Tri najlepšie dievčatá a traja najlepší chlapci v každej kategórii a v každej disciplíne získajú malú odmenu. Každý zapojený klub sa taktiež dostáva do osudia, kde vylosujeme jeden klub, ktorý získa divokú kartu a bude sa môcť zúčastniť Finále Detskej P-T-S v Šamoríne ako pretekajúce družstvo. Ak si tento klub vybojoval miestenku vo finále v rámci postupového kola v danom kraji, losovať budeme ďalší klub.

### Vekové kategórie:

- U12: 11 - 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010
- U10: 9 - 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012
- U8: 7 - 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2013 a 2014
- U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2015 a mladší





## Det'ská atletika

### PRAVIDLÁ DISCIPLÍN

#### Skok do diaľky z miesta

##### Potreby využité na meranie:

Trávnatá plocha, špeciálny koberec na skok do diaľky (atletická súprava), meracie pásmo, pravítko.

##### Pokyny pre pretekárov:

Pretekár stojí na nešmykľavej podlahe v stoji mierne rozkročnom, špičky chodidiel sú umiestnené za odrazovou čiarou. Pretekár vykoná hmit podrepmo do zapaženia, mohutne sa odrazí so súčasným švihom paží vpred a snaží sa doskočiť znožmo čo najďalej. Po doskoku treba zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred ani vzad do odmerania výkonu. Disciplína sa vykonáva dva krát, zaznamená sa lepší výsledok.

##### Pokyny pre trénerov:

Pri meraní skoku do diaľky z miesta použite meracie pásmo alebo špeciálny koberec na skok do diaľky z miesta (atletická súprava), kde je znázornená stupnica v cm. Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od odrazovej čiary k poslednej stope pretekára, najbližší dotyk dolnej alebo hornej končatiny od odrazovej čiary. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Nepovoľuje sa posun chodidiel pred odrazom ani predskok. Vykonáva sa najmenej jeden cvičný pokus po informovaní detí a ukážke. Zaznamenáva sa lepší výkon z dvoch pokusov. Výsledky sa zapisujú s presnosťou na 1 cm.





## Detická atletika

### Odhod volejbalovou loptou vpred z kolien

#### Potreby využité na meranie:

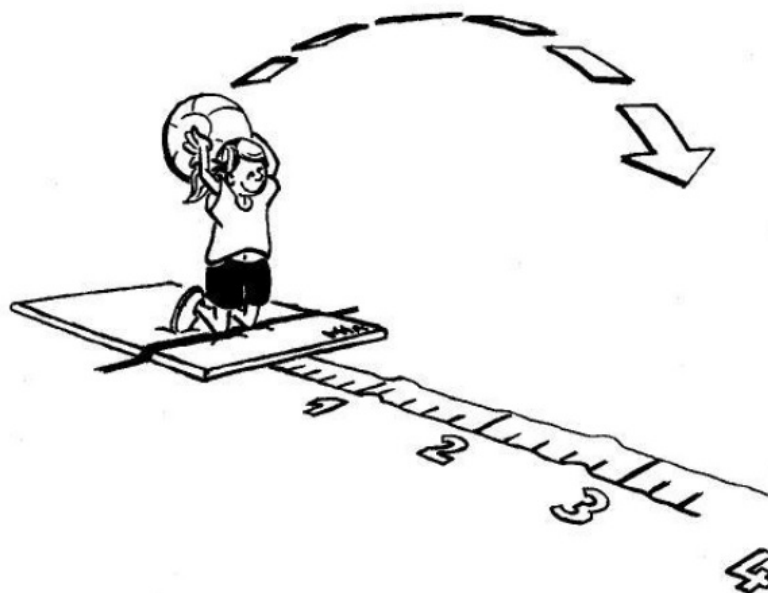
Žinenka (alebo iný typ mäkkého povrchu, vhodná i žinenka/prekážka zo súpravy Detskej atletiky), volejbalová lopta, meracie pásmo.

#### Pokyny pre pretekárov:

Pretekár kľučí na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu) kolenami pred čiarou odhodu. Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne volejbalovú loptu pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode môže pretekár prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním. Disciplína sa vykonáva dva krát, zaznamená sa lepší výsledok.

#### Pokyny pre trénerov:

Pri odhode volejbalovej lopty z kolien spoza hlavy použite meracie pásmo, kde je znázornená stupnica v cm. Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od čiaru odhodu k poslednej stope dopadu volejbalovej lopty. Pretekár môže po odhode prepadnúť vpred na mäkkú podložku, avšak bez posunu kolien. 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.





## Detská atletika

### Preskoky cez švihadlo

Kategórie U6 a U8: 10 znožmých preskokov  
Kategórie U10 a U12: 20 znožmých preskokov

#### Potreby využité na meranie:

Čistá, nešmyklavá podlaha, stopky, švihadlo

#### Pokyny pre pretekárov:

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/ 20 krát, v závislosti od vekovej kategórie. Deti skáču znožmé skoky.

#### Pokyny pre trénerov:

Každý preskok cez švihadlo sa počíta. Stopuje sa čas, ako náhle pretekár odskáče 10, resp. 20, skokov čas sa zastaví, každý pretekár má dva pokusy.

