



Propozície korešpondenčnej súťaže detskej atletiky 1. ROČNÍK - jesenné kolo



Organizátor: Slovenský atletický zväz

Termín: 1. september 2015 až 15. november 2015

Miesto: Kdekoľvek, kde sú podmienky na vykonanie určených disciplín

Prihlášky: Posielať netreba

Vyhodnotenie: Dosiahnuté výsledky svojich členov vpíše zodpovedný tréner do určených pripravených tabuliek na stránke www.detska.atletika.sk. Heslo k prístupu na túto stránku na požiadanie zašle správca stránky./Darina Kozolková, mail: kozolkova@atletikasvk.sk, Mobil: [+421918432081](tel:+421918432081)/ K určenému termínu bude možnosť zapojiť sa do súťaže uzatvorená a na stránke bude uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách. Systém výsledky vygeneruje samostatne po zadaní príkazu a zároveň zverejní na stránke detska.atletika.sk. Traja najlepší budú v každej kategórii odmenení diplomom a medailou. Tieto budú zaslané poštou.

Vekové kategórie: V každej vekovej kategórii majú možnosť chlapci i dievčatá absolvovať 3 disciplíny.

Mikropřípravka : 4 - 5 roční chlapci - ročníky narodenia 2011 + 2010 a mladší

4 - 5 ročné dievčatá - ročníky narodenia 2011 + 2010

Milipřípravka 6 - 7 roční chlapci - ročníky narodenia 2008 + 2009

6 - 7 ročné dievčatá - ročníky narodenia 2008 + 2009

Minipřípravka 8 - 9 roční chlapci - ročníky narodenia 2006 + 2007

8 - 9 ročné dievčatá - ročníky narodenia 2006 + 2007

Prípravka 10 - 11 roční chlapci - ročníky narodenia 2004 + 2005

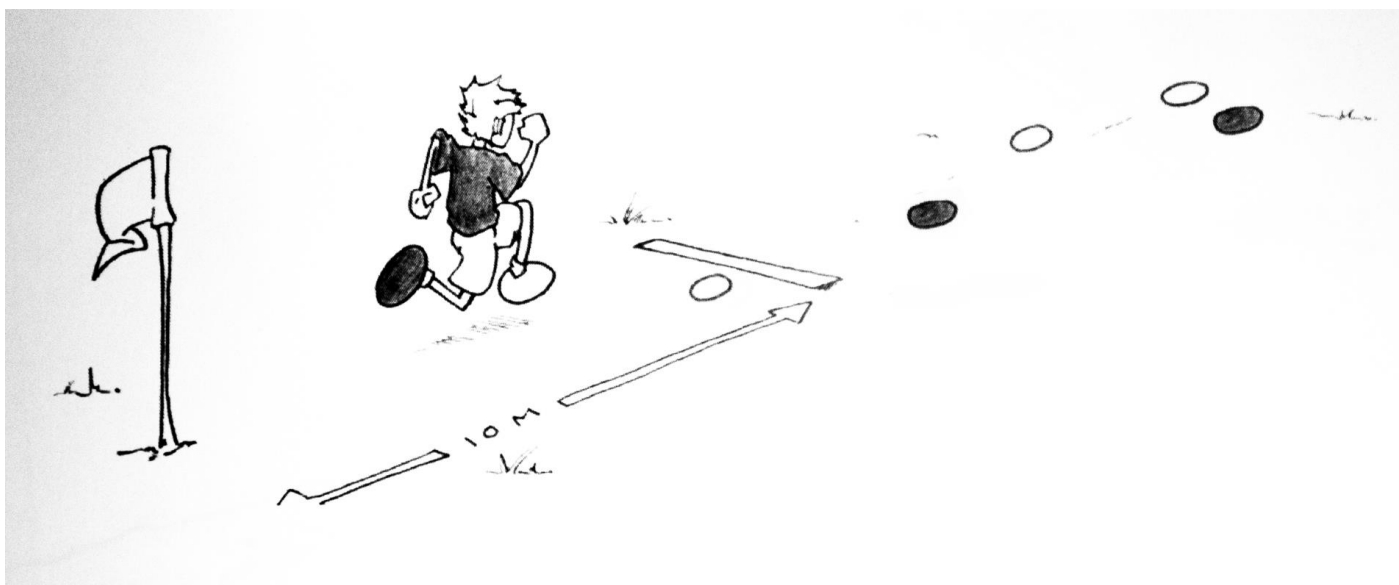
10 - 11 ročné dievčatá - ročníky narodenia 2004 + 2005

Disciplíny

Prvá:

3 - skok z miesta na výkon - mikro a mili prípravka

3 - skok z rozbehu 10 m – mini prípravka a prípravka

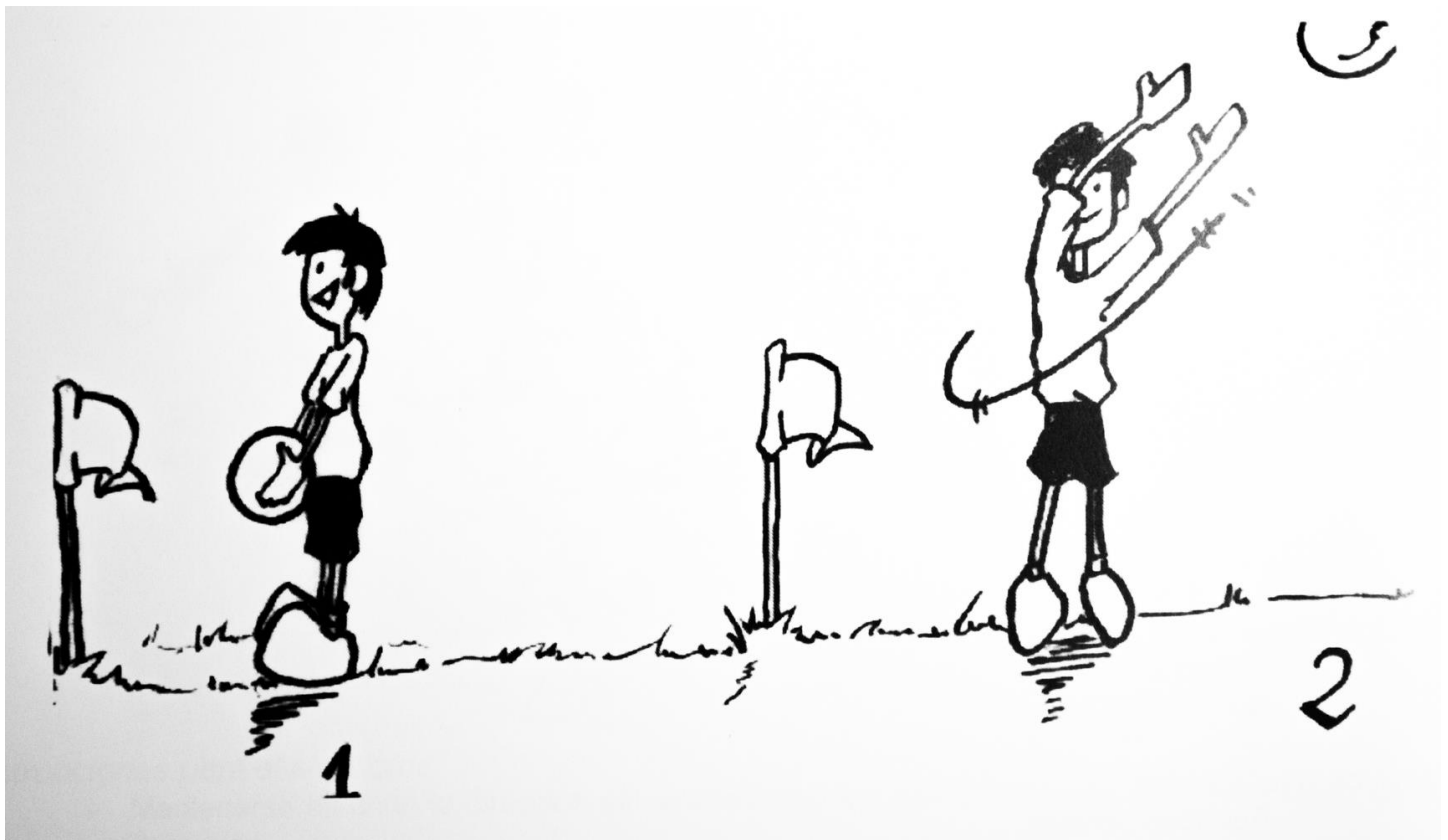


Popis vykonania: (mili a mikro prípravka) Na nešmykľavej podlahe dostatočne dlhej (cca 20m) s jednou nohou za čiarou odrazu vykonajú tri odrazy striedavonož s dopadom pri poslednom skoku na dve nohy. Špička nohy musí byť za odrazovou čiarou. Odraz z pravej nohy na ľavú, z ľavej na pravú a následne na obe nohy. Prípadne v opačnom garde (z ľavej na pravú...) Meria sa v metroch a centimetroch vzdialenosť od odrazovej čiary k bližšej päte chodidla. Na predpokladanom mieste posledného skoku pre zmiernenie dopadu môže byť žiněnka alebo je možné posledný skok uskutočniť do piesku.

Mini prípravka a prípravka 3- skok vykonáva z 10m rozbehu. Tento je zreteľne vyznačený. Žiadna časť tela nesmie byť mimo 10m pásma rozbehu. Odraz do prvého skoku nesmie byť s prešľapom odrazovej čiary. Každý cvičenec môže vykonať 5 pokusov. Najlepší pokus sa zaznamenáva.

Druhá:

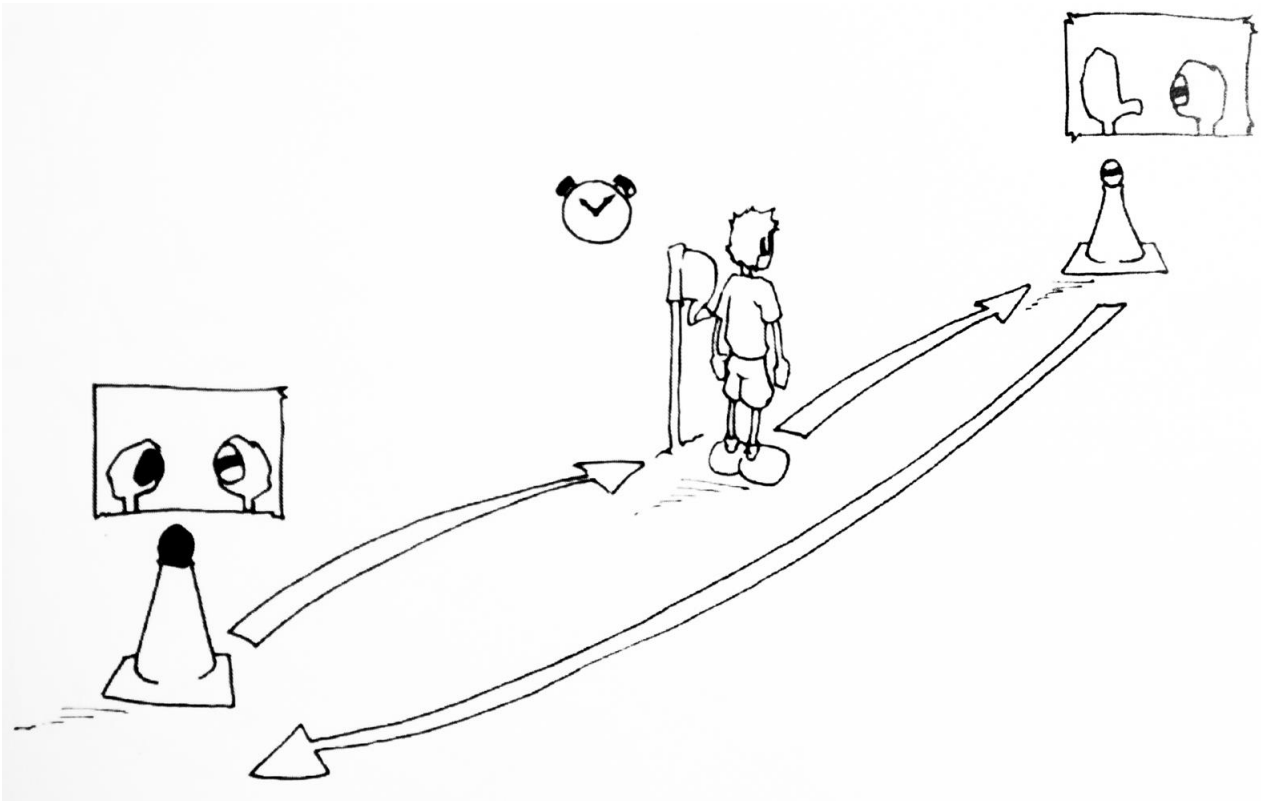
Hod volejbalovou loptou s rotáciou.



Popis vykonania: V miernom stoji rozkročnom chrbtom ku smeru odhodu päty na odhodovej čiare s loptou v predpažení dolu vykoná chlapec, dievča podrep. Následne prudkým vystretím nôh v súčinnosti s oboma pažami a s rotáciou trupu hodí loptu čo najďalej. Po odhode môže urobiť prešľap. Meria sa vzdialenosť od odhodovej čiary k najbližšiemu miestu dopadu lopty v metroch a centimetroch.

Tretia:

Člnkový beh jednotlivcov



Popis vykonania:

Dva kužele s otvorom sú od seba vzdialené 12 m. Na každom z nich je položená tenisová loptička. V strede medzi kužeľmi stojí cvičenec s treťou tenisovou loptičkou. Na povel vybehne k prvému kužeľu. Tu do voľnej ruky uchopí tenisovú loptičku ležiacu na kuželi a na kužeľ položí loptičku, ktorú mal v ruke pri štarte. Následne beží k druhému kužeľu a tu loptičky taktiež vymení. To celé opakuje celkom 5x. Po piatej výmene beží k miestu štartu. Stopky sa zastavujú, keď bežec pretne štartovú /cieľovú/ čiaru. Meria sa na 0,01 sekundy. Meria sa v sekundách a stotinách sekundy. Cvičenec má celkovo prebehnúť 60m. Loptička nesmie z kužeľa spadnúť. Ak spadne, cvičenec sa musí vrátiť a opätovne ju na kužeľ položiť. Každý môže mať 2 pokusy. Zapisuje sa lepší z dvoch pokusov.