



SVETOVÝ DEŇ ATLETIKY V TRNAVE



Detická atletika

PROPOZÍCIE

- Organizátori :** Atletický klub AŠK Slávia Trnava v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom
- Miesto:** Mestský atletický štadión A: Hajmássyho v Trnave
- Termín :** 24. mája 2016 (utorok)
- Predbežný program:**
- 08:30 - 09:30 prezentácia**
 - 10:00 - otvorenie súťaže**
 - 12:00 - predpokladané ukončenie súťaže**
 - 12.30 - vyhlásenie výsledkov**

Kontakt na zaslanie prihlášky: Prihlášky zaslať e-mailom do 20.05.2016.
Marián Hammel, e-mail: hammel@asktt.sk, 0915111704

Zloženie družstva

Súťaží 8 členné družstvo zložené z dvoch chlapcov a dvoch dievčat z 1. alebo 2. ročníka a z jedného chlapca a jedného dievčaťa z 3. ročníka a z jedného chlapca a jedného dievčaťa z 4. ročníka prvého stupňa ZŠ, športového klubu a 1 vedúci družstva, ako pedagogický dozor. Pokiaľ by nebol naplnený predpokladaný počet družstiev, oslovíme Vás po termíne záväzných prihlášok o možnosť dohlásenia ďalšieho družstva z Vašej školy.



Vekový limit a obmedzenie:

Žiaci chlapci, dievčatá 1. – 4. ročníka ZŠ a narodení v rozmedzí dátumov :

1. ročník - narodený/narodená v roku 2009 alebo po 1.9.2008
2. ročník - narodený/narodená v roku 2008 alebo po 1.9.2007
3. ročník - narodený/narodená v roku 2007 alebo po 1.9.2006
4. ročník - narodený/narodená v roku 2006 alebo po 1.9.2005

Šatne: Na prezlečenie budú k dispozícii šatne zvlášť pre dievčatá aj chlapcov v priestoroch konania súťaží, bez možnosti úschovy vecí.

Oblečenie: Športové oblečenie, tenisky. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

Súťažné disciplíny:

1. Skok do diaľky z miesta
2. Prekážková dráha „Formula 1“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
3. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
4. Preskakovanie olympijských kruhov
5. Hod loptičkou na cieľ
6. Beh cez frekvenčný rebrík
7. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
8. Hod detským oštepom do kruhu

Organizácia a priebeh súťaží:

Preteky Svetový deň atletiky je súťaž tímov, ktoré sa skladajú zo 4 chlapcov a 4 dievčat z jednotlivých tried ZŠ. Súťaže prebiehajú na jednotlivých stanovištiach, po odsúťazení sa družstvo spoločne presunie na nasledujúce stanovište. Každé družstvo začína na stanovišti číslo 1, po odsúťazení sa družstvo presunie na stanovisko číslo 2, zatiaľ čo ďalšie družstvo začína na stanovišti číslo 1 atď.

Systém hodnotenia spočíva vo vyhodnení každej disciplíny. V niektorých disciplínach majú pretekári/družstvo jeden pokus, v niektorých dva pokusy. V tom prípade sa započítava hodnotnejší z nich. V skoku do diaľky z miesta vyhodnocujeme výsledky v metroch. Hod loptičkou na cieľ vyhodnocujeme v bodoch. Ostatné disciplíny vyhodnocujeme v sekundách. V konečnom hodnotení disciplíny prideliť body podľa toho, koľko nám celkovo súťaží družstiev (napr. súťaží 7 družstiev – 1. miesto v disciplíne 7 bodov, 2. miesto 6 bodov posledné družstvo na 7. mieste 1 bod).

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 malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach – súčty družstva.



Popis disciplín:

1. Skok do diaľky z miesta



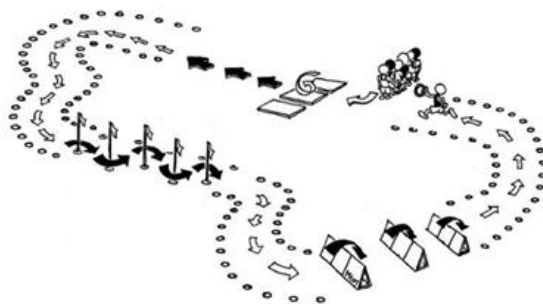
Popis

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 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. Prekážková dráha „Formula 1“



Popis

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

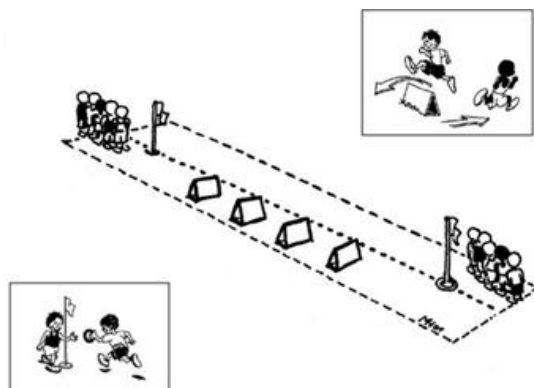
Prekážková dráha „Formula 1“ je súťaž družstiev, v ktorom každý jeho člen musí dokončiť celý okruh. Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

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



3. Štafetový beh v kombinácii šprint/beh cez prekážky



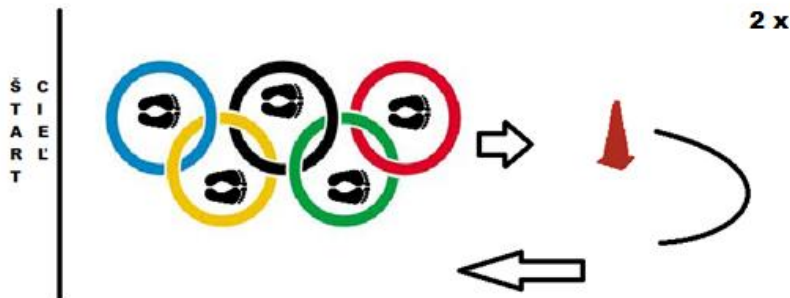
Popis

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 potom ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať 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 vyhodnotených podľa času. Víťazi družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

4. Preskakovanie olympijských kruhov



Popis

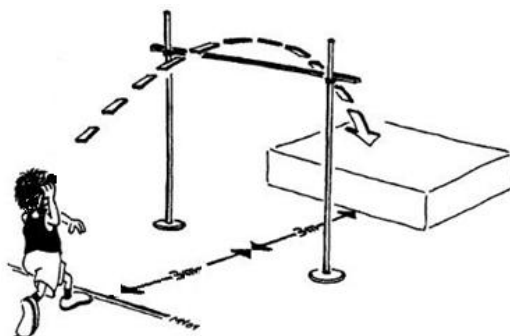
Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy zozmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia 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. Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazi družstvo s najlepším časom.



5. Hod loptičkou na cieľ



Popis

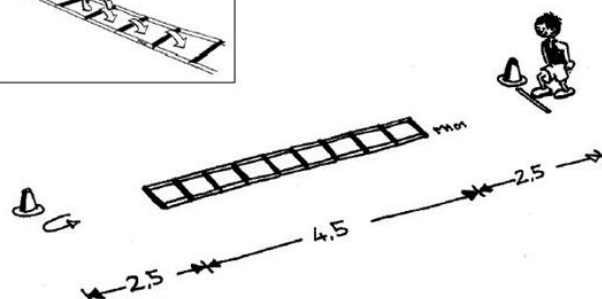
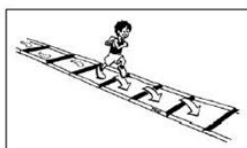
Pretekári hádžu z miesta z odhodového postavenia. Pretekár sa snaží hodiť loptičku oblúkom ponad nastavenú latku vo výške 2 m do určeného priestoru – štvorca 3 x 3 m. Po odhode nesmie pretekár prekročiť odhodovú čiaru. Vzďialenosť odhodovej čiary ku stojanom na výšku je 3 m, vzďialenosť stojanov na výšku od určeného priestoru na dopad je 3 m.

Hodnotenie

Každý pretekár absolvuje tri pokusy. Druhý pokus absolvuje po odhádzaní všetkých členov tímu (prvé pokusy a následne druhé pokusy). Ak pretekár prehodí latku, avšak netrafí vymedzený priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafí vymedzený priestor, získava 2 body.

Víťazné družstvo je to, ktoré dosiahne v súčte všetkých členov družstva najviac bodov.

6. Beh cez frekvenčný rebrík



Popis

Úlohou družstva je čo najrýchlejšie prebehnúť cez frekvenčný rebrík. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár vybieha zo štartovej čiary medzi dvoma kužeľmi, snaží sa čo najrýchlejšie prebehnúť frekvenčný rebrík, obehne kužeľ a beží späť do cieľa (beh vedľa rebríka), kde odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Vzďialenosť od štartovej čiary k 1. žltému nadstavcu - 2,5 m, vzďialenosť medzi nadstavcami - 0,5 m, vzďialenosť od posledného nadstavca ku kužeľu, ktorý je nutné obehnúť - 2,5 m. Každé družstvo má dva pokusy.

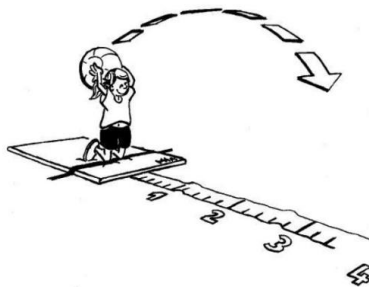
Hodnotenie

Pokiaľ pretekár nevstúpi jedenkrát do priestoru medzi dva nadstavce (vynechá), pripočítajú sa k celkovému času družstva 3 trestné sekundy, ak dvakrát nevstúpi 6 trestných sekúnd atď. Pokiaľ pretekár neúmyselne zhodí alebo šliapne na nadstavec, neprípocítavajú sa k výkonu družstva žiadne trestné sekundy.

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



7. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



Popis

Pretekár kľučí na žinenke 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.

8. Hod detským oštepom do kruhu



Popis

Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 6 metrov od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov. Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

Vyhodnotenie a vyhlásenie výsledkov:

Poradie škôl bude určené podľa najväčšieho počtu získaných bodov z jednotlivých disciplín. Víťazná škola získa pohár a prvé tri miesta získajú medaile a diplomy. Všetci súťažiaci budú odmenení účastníckym diplomom.



**SVETOVÝ DEŇ ATLETIKY
PRIHLÁŠKA**

dopíšte dátum konania:

Adresa školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):

Kontaktná osoba:

email:

Mobil:

Chlapci (roč. nar. podľa pokynov vyššie):

	priezvisko	meno	rok narodenia
1.			
2.			
3.			
4.			

Dievčatá (roč. nar. podľa pokynov vyššie):

	priezvisko	meno	rok narodenia
5.			
6.			
7.			
8.			

