



Propozície 3. ročníka Korešpondenčnej súťaže



Organizátor:	Slovenský atletický zväz
Termín:	01. februára 2017 do 28. februára 2017
Miesto:	Kdekoľvek
Prihlášky:	Posielať netreba

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

Priebeh súťaže:

Korešpondenčná súťaž bude prebiehať 6 mesiacov:

Prebiehať bude v nasledovných disciplínach:

Február:	Skok do diaľky z miesta
Marec:	Odhod penovou loptou/plnou loptou z kolien spoza hlavy
Apríl:	Člnkový beh 4 x 10 m
Máj:	Vytrvalostný beh – prenášanie loptičiek
Október:	Prekážkový beh
November:	Predklon s dosahovaním v stoju na lavičke

Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ, po naštudovaní popisu disciplíny usporiada v rámci atletických krúžkov preteky, 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. Po ukončení merania vpiše zodpovedný tréner, učiteľ dosiahnuté výsledky do systému web stránky www.detskaatletika.sk.



Prihlasovacie meno a heslo k prístupu vkladania výsledkov získate mailom. Po termíne 28. február bude súťaž ukončená, vkladanie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke bude uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách.

Odmeny:

Všetci zapojení pretekári do súťaže získajú predlohu papierovej atletickej medaile, ktorú si budú môcť vyskladať na základe zapojenia sa do súťaže v každom mesiaci. Po vyhodnotení mesačných výsledkov zašle SAZ (vždy do 10. dňa v mesiaci) konkrétny počet nálepiek danému klubu na základe počtu zúčastnených detí. Deti si tak na základe zapojenia sa do všetkých 6 kôl budú môcť vyskladať vlastnú atletickú medailu. Traja najlepší v každej kategórii získajú navyše diplom. Ak sa dieťa zapojí do súťaže až napr. v treťom mesiaci (kole), nemá nárok na nálepky z predchádzajúcich kôl. Na konci súťaže (december) získa atletická škôlka s najvyšším počtom zapojených detí (1 dieťa sa považuje za 1 pretekára po celú dobu pretekov, t.j. 6 mesiacov, 6 kôl) špeciálnu cenu v rámci ME v cezpoľnom behu 2017 v Šamoríne.

Vekové kategórie:

V každej vekovej kategórii majú možnosť pretekať chlapci i dievčatá zvlášť v nasledovných **vekových kategóriách:**

Mikropřípravka :	6 - 5 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2011 a 2012 a ml.
Milipřípravka	7 - 8 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2010 a 2009
Minipřípravka	9 - 10 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2008 a 2007
Prípravka	11 - 12 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2006 a 2005



POPIS DISCIPLÍNY NA MESIAC FEBRUÁR
DISCIPLÍNA JE URČENÁ PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE

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.

