



Propozície 3. ročníka Korešpondenčnej súťaže



Organizátor:	Slovenský atletický zväz
Termín:	01. marec 2017 do 31. marec 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 stoji 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 vpíše zodpovedný tréner, učiteľ dosiahnuté výsledky do systému web stránky www.detskaatletika.sk.



Prihlasovacie meno a heslo k prístupu vkladania výsledkov získate mailom. Po termíne 31. marec 2017 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 MAREC
DISCIPLÍNA JE URČENÁ PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE

Odhod penovou loptou/plnou loptou z kolien spoza hlavy

Odhod penovou loptou platí pre nasledovné vekové kategórie:

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

Odhod plnou loptou 1 kg platí pre nasledovné vekové kategórie:

Minipřípravka 9 - 10 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2008 a 2007

Prípravka 11 - 12 roční chlapci a dievčatá - ročníky narodenia 2006 a 2005

Potreby využité na meranie:

Žinenka (alebo iný typ mäkkého povrchu, vhodná i žinenka/prekážka zo súpravy Detskej atletiky), medicinbal 1 kg, penová lopta (zo súpravy Detskej atletiky), meracie pásmo

Penová lopta
roč.n. 2011 – 2012 a ml.
roč.n. 2010 – 2009



Plná lopta
roč.n. 2008-2007
roč.n. 2006-2005

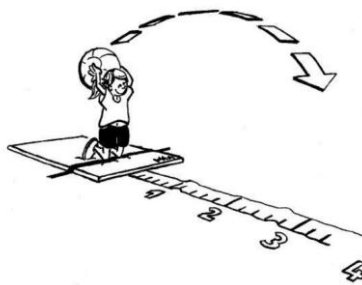


Žinenka
prekážka zo súpravy DA



Pokyny pre pretekárov:

Pretekár kľáčí na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu) kolenami pred čiarou odhodu. Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne penovú loptu/medicinbal (1kg) 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, zaznamenaná sa lepší výsledok.



Pokyny pre trénerov:

Pri odhode penovej lopty/medicinbalu z kolien spoza hlavy použite meracie pásmo, kde je znázornená stupnica v cm. Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od čiary odhodu k poslednej stope dopadnutej penovej lopty/medicinbalu. 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 1 cm.

