



# Propozície 3. ročníka Korešpondenčnej súťaže



<b>Organizátor:</b>	Slovenský atletický zväz
<b>Termín:</b>	<b>01. apríla 2017 do 30. apríla 2017</b>
<b>Miesto:</b>	Kdekoľvek
<b>Prihlášky:</b>	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 vpiše zodpovedný tréner, učiteľ dosiahnuté výsledky do systému web stránky [www.detskaatletika.sk](http://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 APRÍL**  
**DISCIPLÍNA JE URČENÁ PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE**

**Člnkový beh 4 x 10 m**

Potreby využité na meranie:

Čistá, nešmykľavá podlaha, stopky, meracie pásmo, lepiaca páska, kužele.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel trénera vybieha čo najrýchlejšie k protiľahlej čiare, kde je položený kužeľ, ktorý je potrebné obehnúť dookola a vracia sa čo najrýchlejšie späť k štartovej čiare, kde obehne okolo kužeľa rovnako ako pri protiľahlej čiare. Túto celú vzdialenosť absolvuje ešte raz, štartová čiara sa tak stáva i cieľovou. Disciplína sa vykonáva 1 krát.

Pokyny pre trénerov:

Na podlahe s lepiacou páskou alebo kriedou vyznačte dve rovnobežné čiary, dlhé 2 m, ktoré sú od seba vzdialené 10 m. Vzdialenosť sa meria tak, že obe čiary sú súčasťou (sú dnu) územia 10 m. V strede oboch 2 m čiar je umiestnený kužeľ, ktorú je nutné obiehať (stred kužeľa je umiestnený na čiare). V priebehu behu nahlas počítajte ukončený úsek, aby pretekár vedel, kedy je behu koniec. Preteky končia, keď pretekár prebehne cieľovou čiarou. Dávajte pozor, aby sa pretekár pri zmenách smeru nešmýkal (navhlčenie podrážok, zmena obuvi a pod.), lebo to negatívne vplyva na úroveň dosiahnutého výkonu. Čas meriame s presnosťou na 0,1 s. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny.

