



Propozície 3. ročníka Korešpondenčnej súťaže



Organizátor:	Slovenský atletický zväz
Termín:	01. október 2017 do 31. október 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 prílejšovania 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 31. október 2017 bude súťaž ukončená, vkladanie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke bude uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách.



Odmeny:

Všetci zapojení pretekáři 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 OKTÓBER
DISCIPLÍNA JE URČENÁ PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE

Prekážkový beh

Prekážkový beh cez nižšie prekážky z kužeľov 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



Prekážkový beh cez žlto-modré prekážky 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:

Čistá, nešmykľavá podlaha (trávnaté ihrisko), stopky, meracie pásmo, 4 žlto-modré prekážky, 4 prekážky z kužeľov a tyčí, klobúčiky, lepiaca páska.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel trénera vybieha čo najrýchlejšie vpred smerom k prekážkam, ktoré postupne prekonáva. 6 m od poslednej prekážky je položený kužeľ, ktorý je potrebné obehnúť dookola a vracia sa šprintom čo najrýchlejšie späť k štartovej čiare. Štartová čiara sa tak stáva i cieľovou. Disciplína začína štartovým povelom a končí, akonáhle pretekár prebehne cez cieľovú čiaru. Disciplína sa vykonáva 1 krát.

Pokyny pre trénerov:

Na podlahe s lepiacou páskou alebo kriedou vyznačte štartovú (cieľovú) čiaru 2 m dlhú. Súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál/povel. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu smerom k prekážkam, kedy prvá prekážka je umiestnená 9 m od štartovej čiary (štartová čiara je súčasťou 9 m nábehového územia).

Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 5,0 m medzi sebou. Deti ročník narodenia 2005-2006, 2007-2008 vykonávajú disciplínu cez žlto-modré prekážky, deti ročník narodenia 2009-2010, 2011-2012 a mladší vykonávajú disciplínu cez nižšie prekážky vytvorené z kužeľov a tyčí, kedy je tyč vo výške druhej diery. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 9 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a kužeľom, ktorý je nutné obiehať, je 6 m. Táto vzdialenosť sa meria od stredu prekážky po čiaru, na ktorej je umiestnený stred kužeľa.



Po absolvovaní 30 m prekážkového behu a obehnutí kužeľa sa pretekár čo najrýchlejšie vracia šprintom späť k cieľovej (štartovej) čiare. Disciplína je skončená, ako náhle pretekár prekonal všetky prekážky, obehol okolo kužeľa a prebehol cez cieľovú čiaru. Dávajte pozor, aby sa pretekár pri zmenách smeru nešmýkal (navhlčenie podrážok, zmena obuvi a pod.), lebo to negatívne vplýva na úroveň dosiahnutého výkonu. Čas meriame s presnosťou na 0,1 s. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny.

