



SVETOVÝ DEŇ ATLETIKY V ZLATÝCH MORAVCIACH



Detská atletika

PROPOZÍCIE

- Organizátori:** Atletický klub Zlaté Moravce v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom a Mestom Zlaté Moravce
- Miesto:** Mestský štadión, Továrnska ulica, 953 01 Zlaté Moravce
- Termín:** 05. mája 2016 (štvrtok)
- Predbežný program:**
- 08:30 – 09:00 prezentácia
 - 09:15 - zahájenie súťaže
 - 12:00- predpokladané ukončenie súťaže
 - 12.30 - vyhlásenie výsledkov

Časový rozpis bude upresnený dňa 2.5.2016 podľa počtu prihlásených družstiev.

Kontakt na zaslanie prihlášky: do 25.04.2016 emailom na info@atletikapredeti.sk

Mgr. Darina Kozolková

tel. č. 0915 638 521

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 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
- Predpokladaný počet družstiev : 25

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. Trojminútový vytrvalostný beh
7. Skoky do strán
8. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu

Doplňková disciplína: Štafeta 4x100 m (dievčatá, chlapci)

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 vyhodnotení 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. Vyhodnocovaní postupujeme ako pri hodoch a skokoch, pridelovanie bodov podľa dosiahnutého výkonu, umiestnenia. V konečnom hodnotení disciplíny pridelujeme 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 stanoví 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



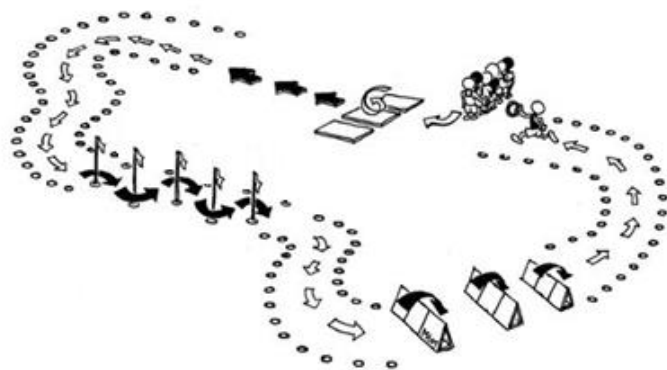
Popis

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



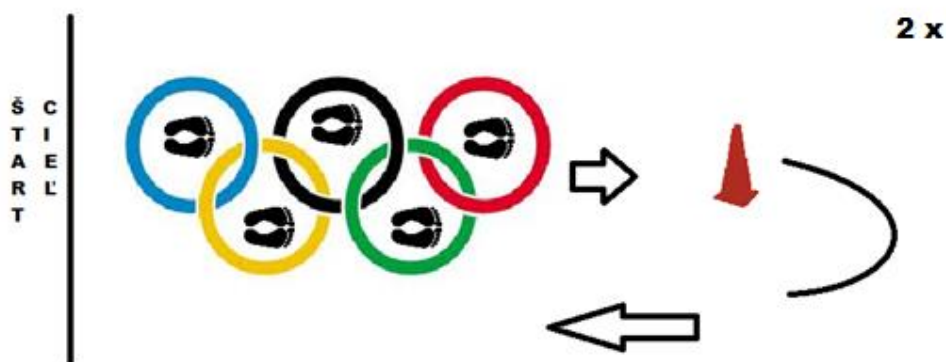
80-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

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. Preskakovanie olympijských kruhov



Popis

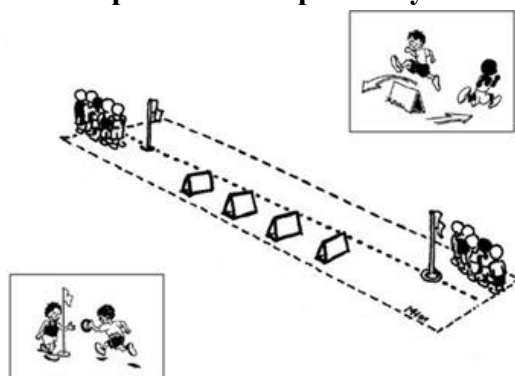
Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi.

Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. 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: víťazí družstvo s najlepším časom.

4. Štafetový beh v kombinácii šprint/beh cez prekážky



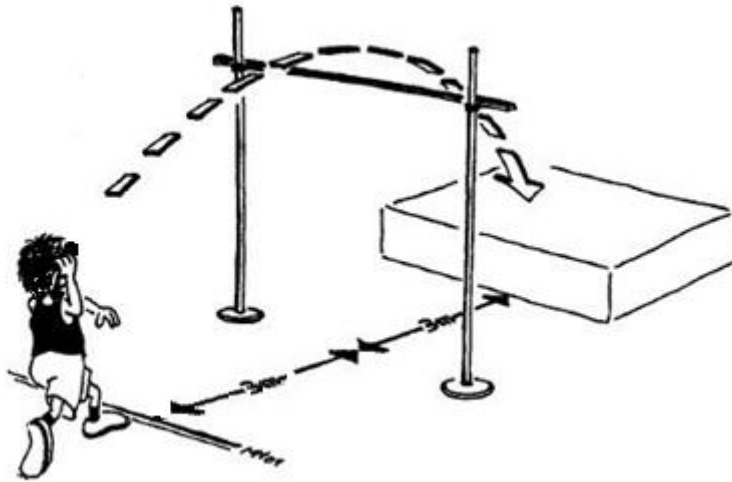
Popis

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 vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

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

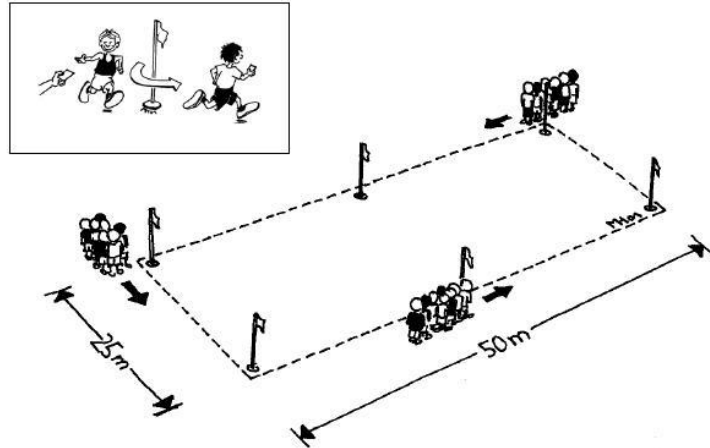
Každý pretekár absolvuje tri pokusy. Druhý pokus absolvuje po odhádzaní všetkých členov tímu (prvé pokusy a následne druhé pokusy). Ak pretekár prehodí latku, avšak netrafi vymedzení priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafi vymedzení priestor, získava 2 body.

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



6. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure



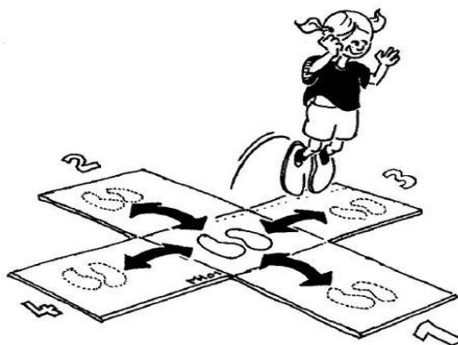
Popis

Každý člen z tímu beží na okruhu cca 150 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičku, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela kde sú umiestnené vopred loptičky.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia. Vyhráva ten tím, ktorí má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

7. Skoky do strán



Popis

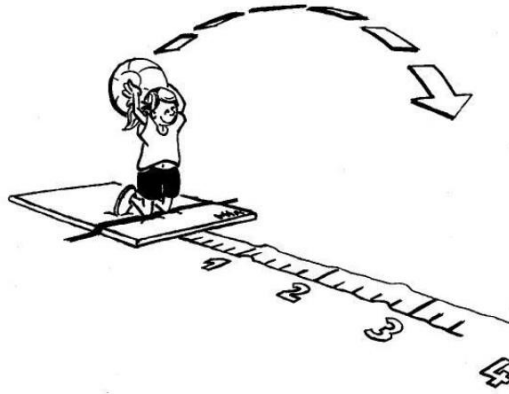
Zo stredu žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár do bodu 1, späť do stredu žinenky, do bodu 2, späť do stredu žinenky, do bodu 3, späť do stredu žinenky, do bodu 4 a späť do stredu žinenky.

Hodnotenie



Každý člen družstva má 15 s na to, aby vykonal čo najviac skokov podľa správneho poradia. Každý štvorec (stred-1-stred-2-stred-3-stred-4) sa ráta za 1 bod. To znamená, že pretekár môže získať v jednom cykle 8 bodov. Každý pretekár má jeden pokus. Nakoniec sa zrátajú pokusy všetkých členov družstva a na základe toho sa spraví celkové poradie. Družstvo s najväčším počtom bodov (preskokov) získa najviac bodov atď.

8. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



Popis

Pretekár kľáči na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) 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.

