



Propozície

Korešpondenčnej súťaže 2019

Jarné kolo



Detská atletika

Organizátor: Slovenský atletický zväz
Termín: 01.02.2019 do 30.04.2019
Miesto: Kdekoľvek
Prihlášky: Posielať netreba
Výsledky posilať: lasova@atletika.sk

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

Priebeh súťaže:

Korešpondenčná súťaž bude prebiehať 3 mesiace (február-apríl 2019):

Prebiehať bude v nasledovných disciplínach:

- Skok do diaľky z miesta
- Odhod penovou loptou/medicinbalom z kolien
- Vytrvalostný beh 3/6 min

Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ po naštudovaní popisu disciplíny usporiada v rámci atletických krúžkov testovanie, 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.

Výsledky jednotlivých disciplín bude tréner vpisovať do vopred nami zaslaného excelovského hárku zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov, ktorí sú zaregistrovaní pod daným klubom



i s príslušným registračným číslom. Ak sa v hárku z nejakých dôvodov nenachádza dieťa, ktoré sa tréningového procesu pravidelne zúčastňuje (napr. je novým dieťaťom v klube), tréner ho smie vpísať na úplný koniec príslušnej tabuľky, avšak aj s registračným číslom dieťaťa z Membersy systému. Registračné čísla detí je možné nájsť aj na stránke www.atletika.sk na úplnom konci hlavnej stránky – Registrovaní členovia. Výsledky zaslané v inej ako excel forme sa nebudú brať do úvahy pri vyhodnocovaní výkonov, takisto aj deti bez zadaného registračného čísla.

V termíne od 01.02.2019 do 30.04.2019 bude možné zasielať výsledky za všetky tri disciplíny (skok do diaľky z miesta, odhod plnou loptou/medicinbalom z kolien, vytrvalostný beh 3/6 min) na adresu:

lasova@atletika.sk.

Po termíne 30. apríl 2019 bude súťaž ukončená, prijatie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke www.detskaatletika.sk bude po všetkých troch disciplínach uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov.

Odmeny:

Všetci zapojení pretekári, ktorí absolvujú všetky tri disciplíny, získajú odmenu, ktorá bude zaslaná po ukončení jarného kola súťaže priamo do klubu. Tri najlepšie dievčatá a traja najlepší chlapci v každej kategórii a v každej disciplíne získajú navyše diplom.

Po realizácii všetkých postupových kôl súťaže Detská P-T-S vo všetkých krajoch vylosujeme najneskôr dňa 03.06.2019 jeden klub, ktorý získa divokú kartu a bude sa môcť zúčastniť Finále Detskej P-T-S dňa 15.6.2019 v Šamoríne ako pretekajúce družstvo. Do zlosovania sa dostávajú tie atletické škôlky, ktoré sa zúčastnili postupového kola Detskej P-T-S, nepodarilo sa im však postúpiť.

Po realizácii všetkých postupových kôl súťaže Detská štafetová liga vo všetkých krajoch vylosujeme najneskôr dňa 03.06.2019 jeden klub, ktorý získa divokú kartu a bude sa môcť zúčastniť Finále Detskej štafetovej ligy (termín finále bude upresnený) ako pretekajúce družstvo. Do zlosovania sa dostávajú tie atletické škôlky, ktoré sa zúčastnili postupového kola Detská štafetová liga, nepodarilo sa im však postúpiť.

Vekové kategórie:

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

- U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2008 a 2009
- U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2010 a 2011
- U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2012 a 2013
- U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2014 a mladší



POPIS DISCIPLÍN NA OBDOBIE FEBRUÁR – APRÍL 2019

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.



ODHOD PENOVOU LOPTOU/MEDICINBALOM Z KOLIEN

Odhod penovou loptou platí pre nasledovné vekové kategórie:

U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2014 a mladší

U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2012 a 2013

Odhod medicinbalom 1 kg platí pre nasledovné vekové kategórie:

U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2010 a 2011

U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2008 a 2009

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

U8: roč.n. 2012 - 2013

U6: roč.n. 2014 a mladší



Medicinbal 1 kg

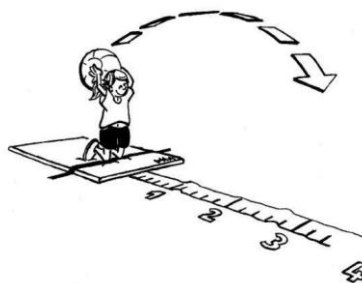
U10: roč.n. 2010 - 2011

U12: roč.n. 2008 - 2009



Pokyny pre pretekárov:

Pretekár kľáči 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, zaznamená 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 čiaru 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.



VYTRVALOSTNÝ BEH 3/6 MIN

3 minútový vytrvalostný beh

U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2014 a mladší

U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2012 a 2013

6 minútový vytrvalostný beh

U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2010 a 2011

U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2008 a 2009

Potreby využité na meranie:

Čistá, nešmykľavá podlaha, stopky, meracie pásmo, klobúčiky, príp. vymedzovacie kužele.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu pred štartovou čiarou a po zaznení štartového povelu beží na okruhu 100-200m (podľa priestorových podmienok). Každých 10 m je na zemi položený farebný klobúčik (zo súpravy Detská atletika). Pretekár po zaznení štartového povelu beží nepretržite po dobu 3/6 min, podľa vekovej kategórie. Po zaznení povelu na ukončenie behu, zostane každý pretekár stáť na mieste, kde sa v tej chvíli nachádza. Nie je povolené presúvať sa ďalej po zaznení pokynu na ukončenie behu. Disciplína sa vykonáva 1 krát.

Pokyny pre trénerov:

Na dostatočne veľkom priestore vyznačíme pomocou vymedzovacích kužeľov a klobúčikov bežecký ovál pre túto disciplínu, vid' obrázok. Tréner pomocou píšťalky odštartuje pretekárov a stopuje im 3/6 min, podľa vekovej kategórie. Počas behu sleduje správnosť vykonávania, či pretekári obiehajú kužele. Hlási im taktiež čas do ukončenia disciplíny. Pre ukončenie disciplíny opäť použije píšťalku, kedy musia pretekári zostať na tom mieste, kde sa práve nachádzajú. Tréner postupne prechádza všetkých pretekárov a zaznamenáva prebehnuté metre s presnosťou na 10 m. Ak sa pretekár nachádza medzi dvoma klobúčikmi vzdialenými 10 m od seba, zaznamenáme reálne prebehnuté metre, t.j. vzdialenosť posledného prebehnutého klobúčika. Dávajte pozor, aby sa pretekárom nešmýkalo, lebo to negatívne vplýva na úroveň dosiahnutého výkonu. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny. Výkon zaznamenávame **s presnosťou na 10 m.**



