

PROPOZÍCIE

ATLETIKA PRE BRATISLAVSKÉ DETI V HALE ELÁN

Podujatie sa uskutoční vďaka dotácie Úradu vlády Slovenskej republiky z programu „Podpora rozvoja športu na rok 2014“

Zámer: Ponúknuť školám prezentáciu atletiky ako olympijského športu číslo jeden pre 1. stupeň základných škôl

Organizátor: Slovenský atletický zväz

Spoluorganizátori: ŠH Mladosť, Olympijský klub Bratislavy, FTVŠ UK – katedra atletiky,

Miesto: Športová hala Elán, Bratislava, Bajkalská ulica 7

Termín: 17. december 2014 - streda

Účastníci: Školy z mestských častí Bratislavy a z Bratislavského samosprávneho kraja

Program:

- 8:30 – 8:55 prezentácia škôl a rozcvičenie v športovej hale Elán
- 9:00 začiatok súťaží
- 11:45 ukončenie jednotlivých súťaží
- 12:00 vyhlásenie výsledkov

Zloženie družstva:

8 členné družstvo zložené z jedného chlapca a z jedného dievčaťa z 1. až 4. ročníka ZŠ (zástupcovia jednej školy!) a 1 vedúci družstva (učiteľ, resp. iný dospelý doprovod).

Vekový limit a obmedzenie:

Musia byť dodržané obe nasledujúce podmienky: **Žiaci 1. – 4. ročníka ZŠ a narodený v rozmedzí dátumov:**

1. narodený/narodená v roku 2008 alebo po 1.9.2007
2. narodený/narodená v roku 2007 alebo po 1.9.2006
3. narodený/narodená v roku 2006 alebo po 1.9.2005
4. narodený/narodená v roku 2005 alebo po 1.9.2004

Celkový počet súťažiacich družstiev v jednom termíne: Maximálne **21**.

Kontakt: Imrich Ozorák, e-mail: atletika@ba.psg.sk – mobil: 0948 – 520 492

Prihlášky: zaslať do 13. decembra 2014 s týmito údajmi

- priezvisko, meno datum narodenia všetkých žiakov/žiačok
- názov a poštovú adresu školy
- priezvisko, meno, e-mail, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva

Šatne: Na prezlečenie budú k dispozícii šatne zvlášť pre dievčatá aj chlapcov v priestoroch konania súťaží, bez možnosti úschovy vecí.

Oblečenie: Športové oblečenie, čisté tenisky. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

Súťažné disciplíny:

- Skok do diaľky z miesta
- Prekážková dráha „Formula 1“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
- Preskakovanie olympijských kruhov
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Hod loptičkou na cieľ
- Beh cez frekvenčný rebrík
- Skoky do strán
- Štafeta (50-100-50-200 metrov) ako doplnková disciplína

Organizácia a priebeh súťaží:

Prvých sedem disciplín absolvuje vždy sedem rôznych družstiev súčasne podľa vopred stanoveného rozpisu, potom ich vystrieda ďalších sedem družstiev, až pokiaľ sa nevystriedajú všetky družstvá na všetkých disciplínach.

Hodnotenie:

Podujatie je súťaž družstiev, ktoré sa skladajú zo 4 chlapcov a 4 dievčat, jedného chlapca a jedného dievčaťa z 1., 2., 3., 4. ročníka ZŠ. Súbežne môže súťažiť 7 družstiev. Súťaže prebiehajú na stanovištiach. Po odsúťazení na stanovišti sa presúva družstvo na nasledujúce.

Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťazení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpíše do tabuľky na celkové hodnotenie.

Systém hodnotenia spočíva vo vyhodnení každej disciplíny. V niektorých disciplínach majú pretekári/tím jeden pokus, v niektorých dva pokusy. V tom prípade sa započítava hodnotnejší z nich. V skoku do diaľky z miesta vyhodnocujeme výsledky v metroch. Spočítame výkony členov družstva, čo je dosiahnutý výkon tímu. V konečnom hodnotení disciplíny prideliťujeme body podľa toho, koľko nám celkovo súťaží tímov (napr. súťaží 10 tímov → 1. miesto v disciplíne 10 bodov, 2. miesto 9 body...posledný tím na 10. mieste 1 bod. Hod loptičkou na cieľ vyhodnocujeme v bodoch, takisto aj skoky do strán. Ostatné disciplíny vyhodnocuje v sekundách. Všetky bežecké disciplíny sú tímové formou štafetového behu. Vo vyhodnocovaní postupujeme ako pri hodoch a skokoch, prideliťovanie bodov podľa dosiahnutého výkonu, umiestnenia.

Po ukončení súťaží rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovia konečné poradie družstiev. Víťazom je družstvo s najväčším 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

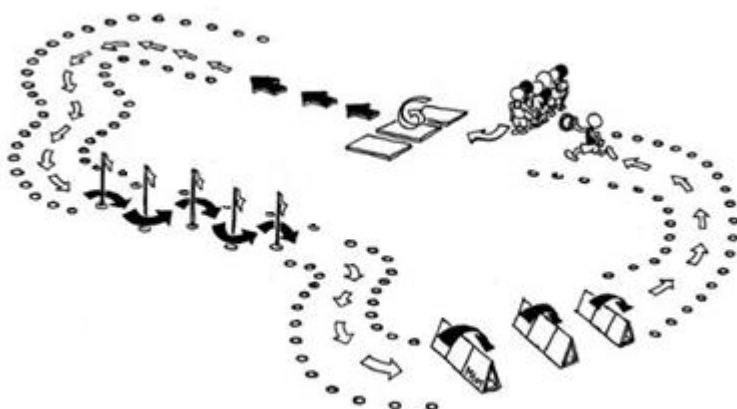
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej 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

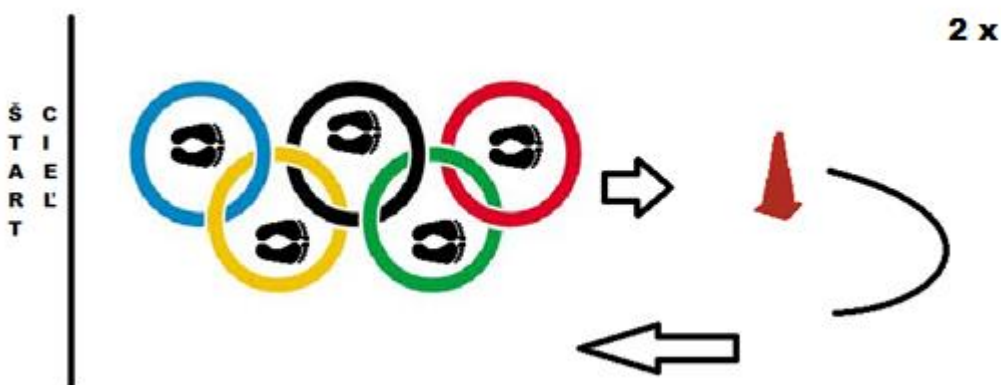
80-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

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

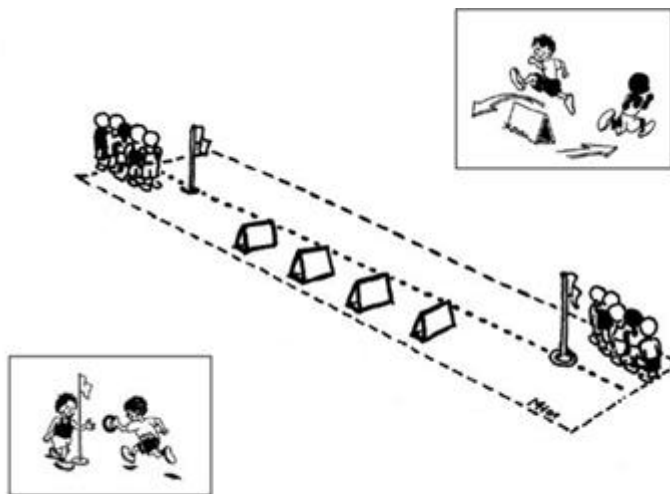
Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z

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 dva pokusy.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí družstvo najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času

4. Štafetový beh v kombinácii šprint/beh cez prekážky



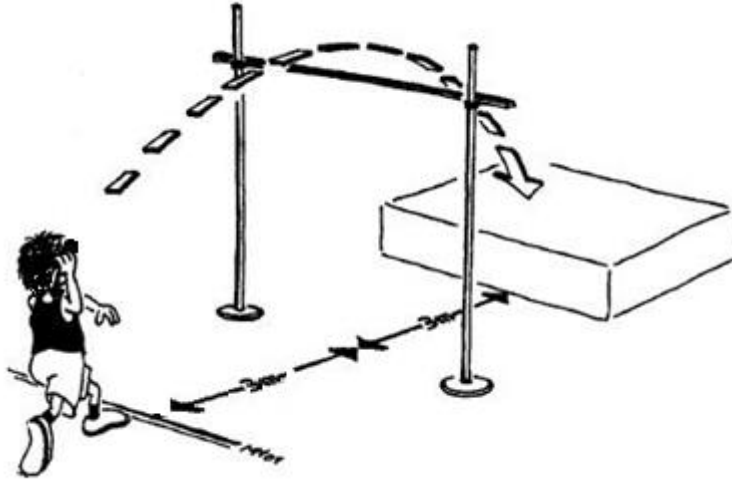
Popis

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

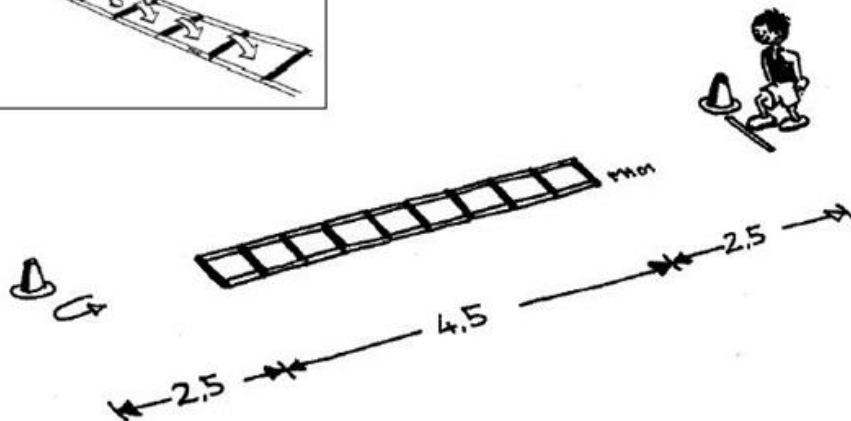
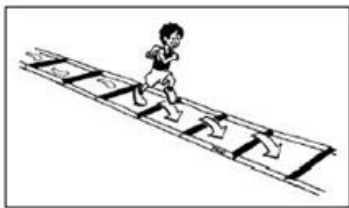
Pretekári hádžu z miesta z odhodového postavenia. Pretekár sa snaží hodiť loptičku oblúkom ponad nastavenú latku vo výške 2 m do určeného priestoru – štvorca 3 x 3 m. Po odhode nesmie pretekár prekročiť odhodovú čiaru. Vzďialenosť odhodovej čiary ku stojanom na výšku je 3 m, vzdialenosť stojanov na výšku 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 netrafí vymedzený priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafí vymedzený priestor, získava 2 body.

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

6. Beh cez frekvenčný rebrík



Popis

Úlohou družstva je čo najrýchlejšie prebehnúť cez frekvenčný rebrík.

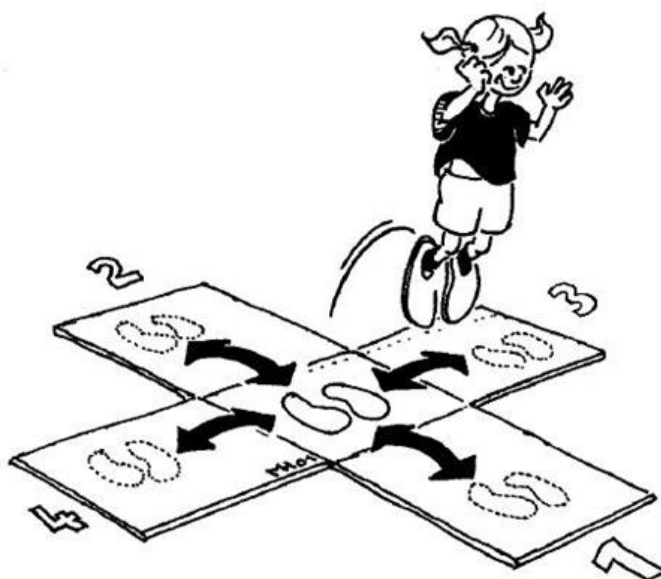
Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár vybieha zo štartovej čiary medzi dvoma kužeľmi, snaží sa čo najrýchlejšie prebehnúť frekvenčný rebrík, obehne kužeľ a beží späť do cieľa (beh vedľa rebríka), kde odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Vzďialenosť od štartovej čiary k 1. žltému nastavcu - 2,5 m, vzdialenosť medzi nastavcami - 0,5 m, vzdialenosť od posledného nastavca ku kužeľu, ktorý je nutné obehnúť - 2,5 m. Každé družstvo má dva pokusy.

Hodnotenie

Pokiaľ pretekár nevstúpi jeden krát do priestoru medzi dva nastavce (vynechá), pripočítajú sa k celkovému času družstva 3 trestné sekundy, ak dva krát nevstúpi 6 trestných sekúnd atď. Pokiaľ pretekár neúmyselne zhodí alebo šliapne na nastavec, nepripočítavajú sa k výkonu družstva žiadne trestné sekundy.

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

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 dva pokusy, lepší z nich sa zaznamenáva. Nakoniec sa zrátajú najlepšie pokusy všetkých členov družstva a na základe toho sa spraví celkové poradie. Družstvo s najväčším počtom bodov (preskokov) získa najviac bodov atď.

DOPLNKOVÁ DISCIPLÍNA

Družstva na záver postavlia solo štafety chlapcov a solo štafety dievčat na vzdialenosti 50 metrov > 100 metrov > 50 m > 200 m (okruh v hale meria 200 metrov).