

## PROPOZÍCIE

### ŠKOLSKÁ ATLETICKÁ LIGA

**Organizátor:** Slovenský atletický zväz

**Miesto:** Štadión SNP Štiavničky, Banská Bystrica (Hutná 3, Banská Bystrica)

**Termín:** 6. júna 2014

**Prihlášky:** do 4. júna 2014 telefonicky (0918 432 081) alebo emailom (svachova@atletikasvk.sk)

#### Program:

- 8:00 – 8:50 prezentácia škôl
- 9:00 začiatok súťaží
- 11:30 predpokladané ukončenie súťaží
- 11:45 vyhlásenie výsledkov

#### Zloženie družstva:

**8 členné družstvo** zložené z jedného chlapca a z jedného dievčaťa z 1. 2. 3. 4. ročníka ZŠ (zástupcovia jednej školy!) a 1 vedúci družstva (učiteľ, resp. iný dospelý doprovod).

#### 1 družstvo:

1. ročník: 1 dievča + 1 chlapec
2. ročník: 1 dievča + 1 chlapec
3. ročník: 1 dievča + 1 chlapec
4. ročník: 1 dievča + 1 chlapec

#### Celkový počet súťažiacich družstiev:

Maximálne **15**.

Zaregistrovaných bude prvých 15 družstiev, ďalšie družstvá budú v pozícii náhradníka.

#### Súťažné disciplíny:

- Skok do diaľky z miesta
- Prekážková dráha „Formula One“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
- Beh cez frekvenčný rebrík
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Hod loptičkou na cieľ

**Organizácia a priebeh súťaží:**

Prvých päť disciplín absolvuje vždy päť rôznych družstiev (tímov) súčasne podľa vopred stanoveného rozpisu, potom ich vystrieda ďalších päť tímov, až pokiaľ sa nevystriedajú všetky tímy na všetkých disciplínach.

**Hodnotenie:**

Školská olympiáda je súťaž tímov, ktoré sa skladajú zo 4 chlapcov a 4 dievčat, jedného chlapca a jedného dievčaťa z 1., 2., 3., 4. ročníka ZŠ. Súbežne môže súťažiť 5 tímov. Súťaže prebiehajú na stanovištiach. Po odsúťžení na stanovišti sa presúva tím na nasledujúce.

Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťžení družstva na všetkých piatich stanoviskách prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpiše 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. 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 stanoví konečné poradie tímov. Víťazom je tím s najväčším dosiahnutým bodovým ziskom. V prípade bodovej rovnosti vyhráva tím, ktorý mal hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach – súčty tímu.

## Popis disciplín:

### 1. Skok do diaľky z miesta



#### Popis

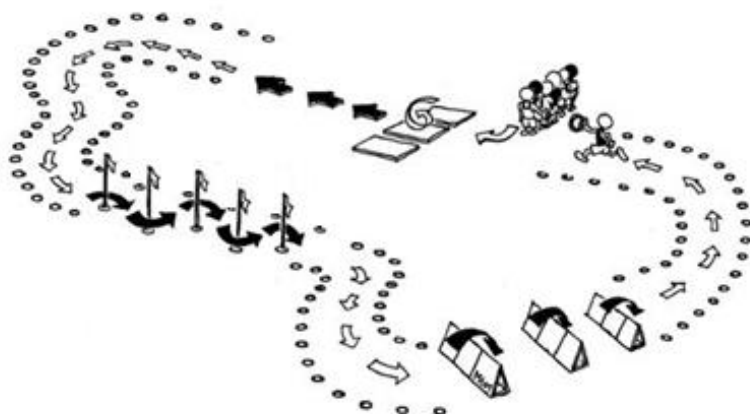
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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



### Popis

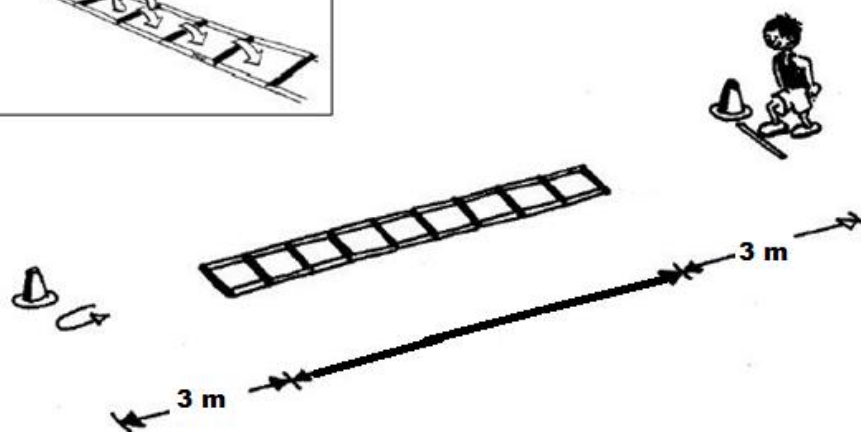
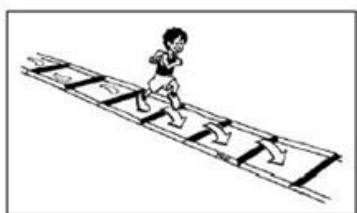
80-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha "Formula-One" je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh. Každý tím má jeden pokus.

### Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času. Pokiaľ pretekár neobejde jednu slalomovú tyč ale neprebehne cez prekážku, prirátajú sa za každú takúto chybu k celkovému výkonu družstva po 3 trestné sekundy.

## 3. Beh cez frekvenčný rebrík



## Popis

Úlohou tímu je čo najrýchlejšie prebehnúť cez frekvenčný rebrík.

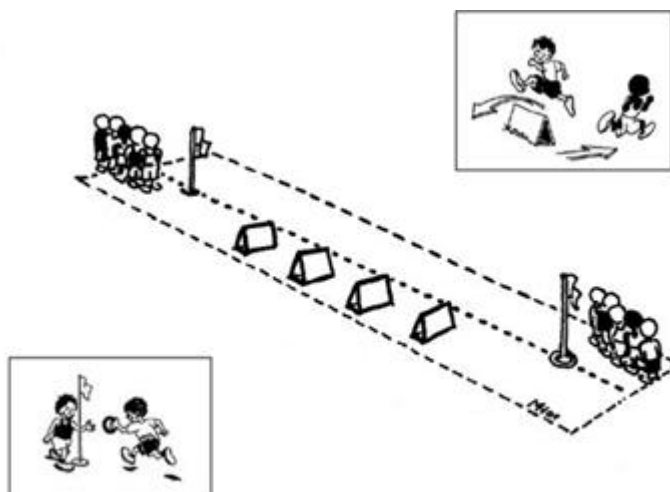
Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár vybieha zo štartovej čiary medzi dvoma kužeľmi, snaží sa čo najrýchlejšie prebehnúť frekvenčný rebrík, obehne kužeľ a beží späť do cieľa (beh vedľa rebríka), kde odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Vzďialenosť od štartovej čiary k 1. žltému nadstavcu - 3 m, vzďialenosť medzi nadstavcami - 1 m, vzďialenosť od posledného nadstavca ku kužeľu, ktorý je nutné obehnúť - 3 m. Každý tím má jeden pokus.

## Hodnotenie

Pokiaľ pretekár nevstúpi jeden krát do priestoru medzi dva nadstavce (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 nadstavec, neprípocítavajú sa k výkonu družstva žiadne trestné sekundy.

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času.

### 4. Štafetový beh v kombinácii šprint/beh cez prekážky



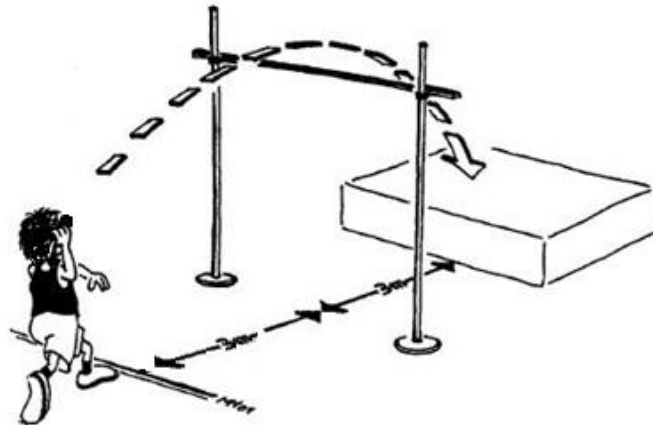
## Popis

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 tímu absolvoval šprint aj beh cez prekážky. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vždy ľavou rukou. Každý tím má jeden pokus.

## Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy 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 nasledujúce hneď po sebe. Ak pretekár prehodí latku, avšak netrafí vymedzený priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafí vymedzený priestor, získava 2 body.

Vít'azný tím je ten, ktorý dosiahne v súčte všetkých členov družstva najviac bodov.

Prihláste Vašu školu a príd'te si zašportovať spolu s nami ☺

V prípade akýchkoľvek otázok ma neváhajte kedykoľvek kontaktovať.

**Tešíme sa na Vašu účasť!!!**

### Kontakt:

Mob: 0918 432 081

E-mail: svachova@atletikasvk.sk