



PROPOZÍCIE

BAVME DETI ŠPORTOM

Organizátor: Slovenský atletický zväz v spolupráci s ŠH Mladosť a Olympijským klubom Bratislava

Miesto: športová hala Elán, Bajkalská 7, Bratislava

Termíny: 21. októbra 2015 (streda)
11. novembra 2015 (streda)
25. novembra 2015 (streda)
09. decembra 2015 (streda)
16. decembra 2015 (streda)

Prihlášky: vždy do piatka pred termínom uskutočnenia podujatia e-mailom na adresu atletika@ba.psg.sk
Zasielať s nasledujúcimi údajmi:
- priezvisko, meno a rok narodenia všetkých žiakov/žiačok
- presný názov a poštovú adresu školy
- priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho/vedúcej družstva

Program: **Ak bude prihlásených len do 15 družstiev**
08.15 – 08.45 prezentácia škôl v športovej hale Elán
09.15 začiatok súťaží

Ak bude prihlásených viac ako 15 družstiev
08.15 – 08.45 prezentácia škôl v športovej hale Elán pre kolo „A“
09.15 začiatok súťaží v kole „A“
09.30 – 10.00 prezentácia škôl v športovej hale Elán pre kolo „B“
10.30 začiatok súťaží v kole „B“
12.00 predpokladané ukončenie súťaží a vyhlásenie celkových výsledkov

Organizácia a priebeh pretekov:

Ak sa bude súťažiť v dvoch samostatných kolách bude časový rozpis účasti školských družstiev pre kolo „A“ aj „B“ zaslaný všetkým prihláseným vedúcim školských družstiev v pondelok pred podujatím s presným zoznamom škôl pre „A“ aj „B“ kolo.

Počet súťažiacich družstiev môže byť maximálne 30 v jednom dni.

**Zloženie družstva:**

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov len z prvého stupňa škôl a 1 vedúci družstva.

Vekový limit:

Chlapci a dievčatá = ročník narodenia 2005 a mladší

Šatne:

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

Oblečenie:

Športové oblečenie, čisté tenisky. Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

Súťažné disciplíny:

- prekážková dráha „Formula“ (šprint, slalom, beh cez prekážky)
- hod loptičkou na cieľ
- skoky do strán
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- beh cez frekvenčný rebrík
- preskakovanie 5 olympijských kruhov
- hod maketou oštepú do kruhu

Hodnotenie:

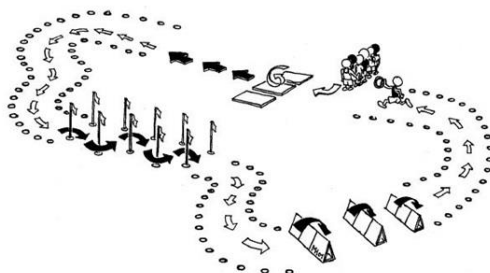
Podujatie je súťažou družstiev, ktoré sú zložené zo 4 chlapcov a 4 dievčat. Súbežne môže súťažiť v jednom kole maximálne 15 družstiev. Preteky prebiehajú na maximálne 10 stanovištiach. Po odsúťžení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťžení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpiše do tabuľky na celkové hodnotenie. Hodnotia sa všetky disciplíny okrem štafety 8 x 200 m. V konečnom hodnotení prideliťujeme body podľa toho, koľko nám celkovo súťaží družstiev (napr. súťaží 10 družstiev → 1. miesto v disciplíne 10 bodov, 2. miesto 9 bodov... posledný tím na 10. mieste 1 bod.) Po ukončení pretekov rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovia konečné poradie družstiev. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach – súčty družstva.



PRÍLOHA K PROPOZÍCIÁM

Súťažné disciplíny Popis disciplín

1. Prekážková dráha „Formula“



Popis

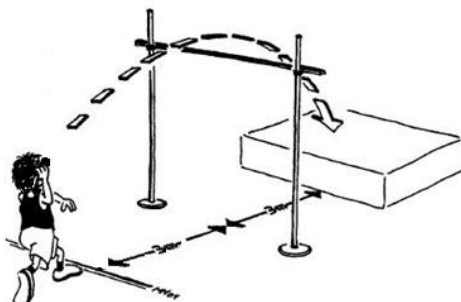
30-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť gumený krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha "Formula" je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

Hodnotenie

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

2. Hod loptičkou na cieľ



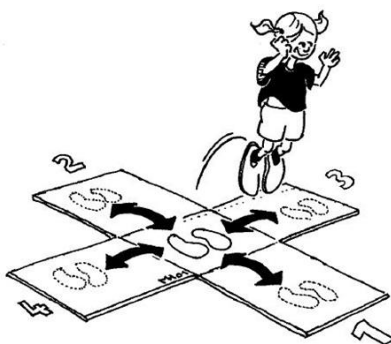
Popis

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 a tretí pokus absolvuje po odhádzaní prvého pokusu. Ak pretekár prehodí latku, avšak netrafí vymedzený priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafí vymedzený priestor, získava 2 body. Ak pretekár neprehodí latku získava 0 bodov. Víťazné družstvo je to, ktoré dosiahne v súčte všetkých členov družstva najviac bodov.

3. Skoky do strán



Popis

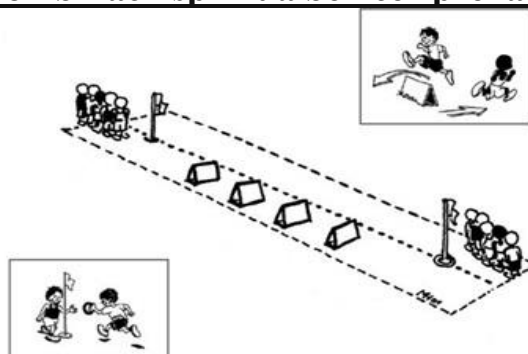
Zo stredy žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár do bodu 1, späť do stredy žinenky, do bodu 2, späť do stredy žinenky, do bodu 3, späť do stredy žinenky, do bodu 4 a späť do stredy žinenky.

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.

4. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky



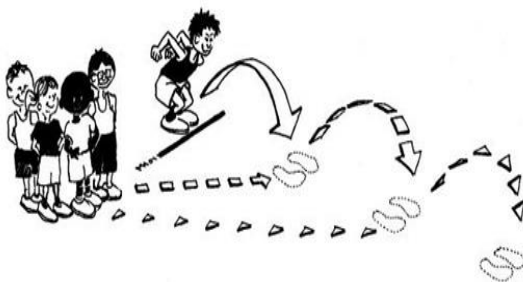
Popis

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. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



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



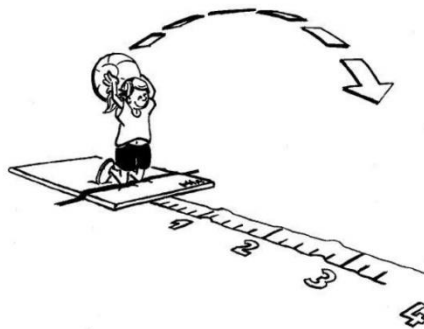
skok do diaľky z miesta a posledný bod dopadu je označený.

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. Víťazí tím s najdlhšími skokmi.

6. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



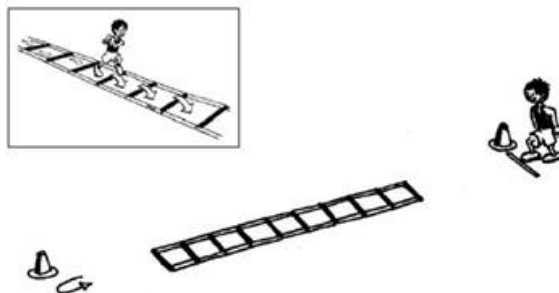
Popis

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

7. Beh cez frekvenčný rebrík





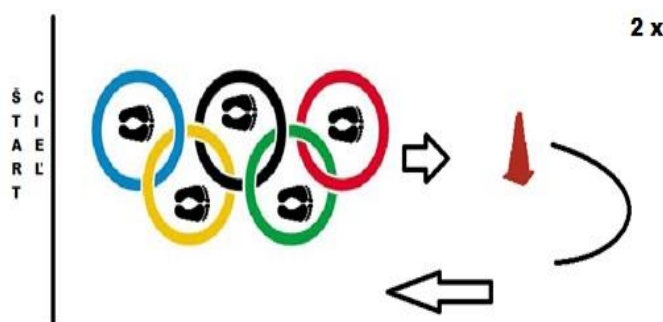
Popis

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (2 m od kužeľov k frekvenčnému rebríku). Prvý pretekár štartuje zo stoja od startovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred startovou čiarou. Vybieha na štartový povel, prebieha cez rebrík (vzdialenosť medzi nadstavcami 50 cm), tak rýchlo, ako to je možné a obieha druhý kužeľ z pravej alebo ľavej strany. Po obehnutí kužeľa beží späť čo najrýchlejšie vedľa frekvenčného rebríka a odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Ak pretekár vynechá niektorý nadstavec rebríka, alebo ho preskočí, rozhodca pripočíta k výslednému času družstva 1 s. Ak sa pretekár dopustil dvoch chýb, rozhodca pripočíta k výslednému času 2 s a tak ďalej. Každé tím má jeden pokus.

Hodnotenie

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

8. 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. Každý tím má jeden pokus.

Hodnotenie

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

9. Hod detským oštepom do kruhu



Popis

Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 6 metrov od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov.

Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

Doplňková disciplína

Štafetový beh 8x200 m mix (chlapec-dievča-chlapec-dievča-chlapec-dievča-chlapec-dievča)

Popis

Každý pretekár odbehne 200 m dráhu, kde po odbehnutí odovzdá štafetový kolík/krúžok ďalšiemu pretekárovi. Takto sa vystrieda celé družstvo danej školy. Ráta sa čas posledného pretekára ktorý prebehne cieľom

Hodnotenie

Víťazný tím je ten, ktorý dosiahne najrýchlejší čas v danom behu.