



# TESCO

## DETSKÉ ATLETICKÉ HRY

### PROPOZÍCIE

**Organizátori:** Slovenský atletický zväz v spolupráci s Tesco Stores SR, a.s. a BE COOL s.r.o.

**Miesto konania:** Košice, Mlynská ulica – mestský park

**Termín:** 23. máj 2015

**Prihlášky:** do 15.05.2015 emailom [rusnak@extel.sk](mailto:rusnak@extel.sk) alebo [kozolkova@atletikasvk.sk](mailto:kozolkova@atletikasvk.sk)

Zasieľať s nasledujúcimi údajmi:

- priezvisko, meno a dátum narodenia všetkých žiakov/žiačok
- presný názov a poštovú adresu školy, športového klubu
- priezvisko, meno, email, tel. č. vedúceho/vedúcej družstva

<b>Program:</b>	<b>10.00</b>	začiatok registrácie a prezentácie družstiev
	<b>12.00 – 15.00</b>	začiatok sprievodného programu Detská atletika – ukážková časť
	<b>14.00</b>	ukončenie registrácie a prezentácie družstiev
	<b>16.00</b>	začiatok súťaže
	<b>17.00</b>	predpokladané ukončenie súťaže
	<b>17.30</b>	vyhlásenie výsledkov

#### Zloženie družstva:

Súťaží 8 členné družstvo zložené zo 4. chlapcov a zo 4. dievčat prvého stupňa ZŠ, športového klubu a 1 vedúci družstva (učiteľ, resp. iný dospelý doprovod).

Družstvá škôl, športové kluby môžu byť zložené aj z iných základných škôl, športových klubov s tým, že budú pretekať len pod jednou školou, športovým klubom.

#### Vekový limit o obmedzenia:

Musia byť dodržané nasledujúce podmienky:

- žiak 1. – 4. ročníka ZŠ narodený v roku 2004 a mladší

#### Šatne a oblečenie:

Súťažiaci budú mať k dispozícii šatne v priestoroch štartu a cieľa Tesco behu pre život. Odporúča sa, aby zástupcovia školy súťažili v jednotných dresoch.

**WC:** Mobilné WC budú umiestnené v blízkosti štartu a cieľa v technickej zóne.



### **Zdravotná služba:**

V priestore štartu a cieľa, rovnako tak popri trase behu, bude k dispozícii rýchla zdravotná a záchranná služba.

### **Ceny:**

- prvé tri družstvá získajú víťazné poháre a postup na finále, ktoré sa uskutoční v Bratislave dňa 20.06.2015
- víťazné družstvo vo finále Detských atletických hier získa atletickú súpravu
- každý účastník Detských atletických hier dostane tričko, účastnícku medailu a diplom.
- každé dieťa, ktoré neštartovalo v družstvách Detských atletických hier sa môže zúčastniť doplnkových disciplín.

### **Súťažné disciplíny:**

- Skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Hod loptičkou na cieľ

### **Doplnkové disciplíny: (podľa priestorových možností v danom meste)**

- Skok do výšky
- Vrh plastovou guľou z kruhu
- Prekážkový beh z nízkeho štartu
- Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- Beh cez frekvenčný rebrík
- Skoky do strán
- Prekážková dráha „Formula“
- Preskakovanie olympijských kruhov

### **Organizácia a priebeh súťaží:**

Detské atletické hry je súťaž tímov, ktoré sa skladajú zo 4 chlapcov a 4 dievčat prvého stupňa ZŠ alebo športového klubu. Súťaže prebiehajú na jednotlivých stanovištiach, po odsúťazení sa družstvo spoločne presunie na nasledujúce stanovište. Prvé družstvo začína na prvom stanovišti, po odsúťazení sa posúva na druhé, atď. Druhé družstvo po odsúťazení prvého družstva na prvom stanovišti začína súťažiť, tretie družstvo po odsúťazení druhého družstva na prvom stanovišti začína súťažiť, atď.

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/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. Spočítame výkony členov družstva, čo je dosiahnutý výkon družstva. V konečnom hodnotení disciplíny prideliť body podľa toho, koľko nám celkovo súťaží tímov (napr. súťaží 7 tímov → 1. miesto v disciplíne 7 bodov, 2. miesto 6 body...posledný tím na 7. mieste 1 bod. Hod loptičkou na cieľ vyhodnocujeme v bodoch. Ostatné disciplíny vyhodnocujeme v sekundách. Beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky je tímovou formou štafetového behu. Vo vyhodnocovaní postupujeme ako pri hodoch a skokoch, prideliť body 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 štafetovou formou



#### Popis

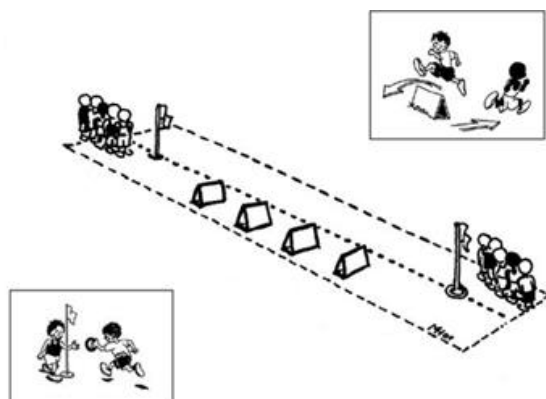
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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

### 2. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky



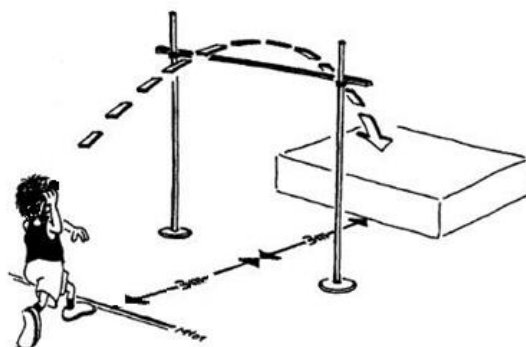
#### Popis

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 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.

### 3. Hod loptičkou na cieľ



#### Popis

Pretekári hádzu 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.

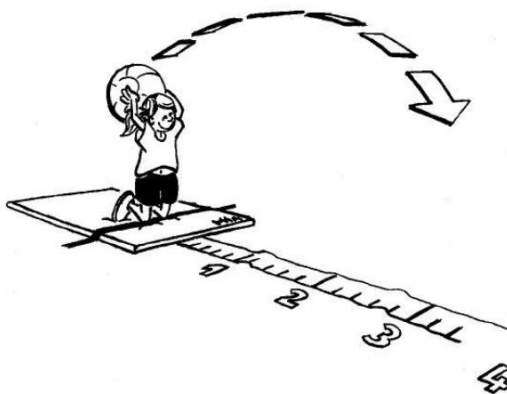
#### Hodnotenie

Každý pretekár absolvuje tri pokusy. Druhý 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.

Vít'azné družstvo je to, ktoré dosiahne v súčte všetkých členov družstva najviac bodov.

### DOPLNKOVÉ DISCIPLÍNY

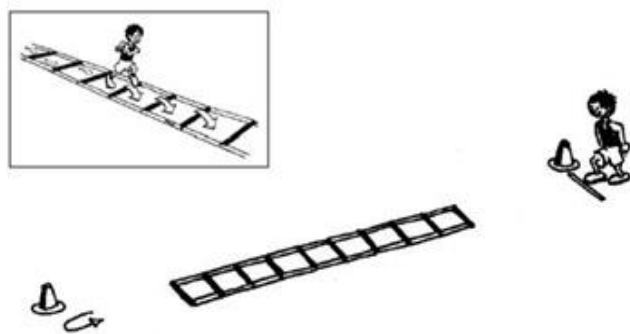
#### Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



#### Popis

Pretekár kľačí na žinienke 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.

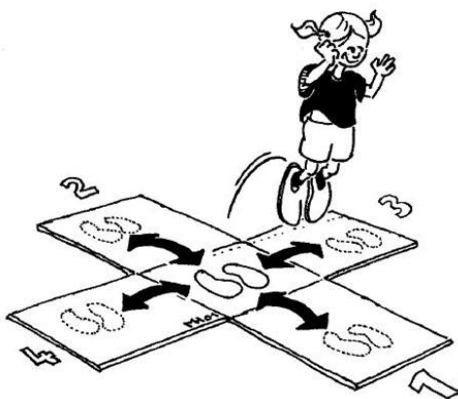
## Beh cez frekvenčný rebrík



### Popis

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (viď obrázok vyššie). Prvý pretekár štartuje zo stoja od štartovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred štartovou 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.

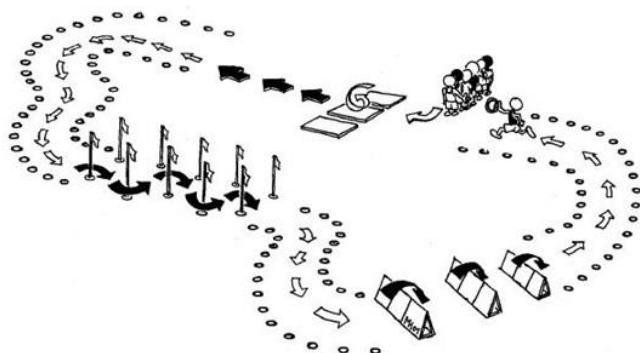
## Skoky do strán



### 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

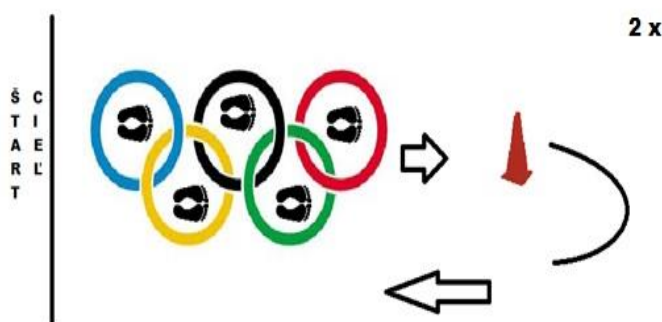
## Prekážková dráha „Formula“



### Popis

50-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“ je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

## 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.

### Kontakt:

Henrieta Rusnáková  
Email: rusnak@extel.sk  
mobil: +421 908 982 308

Darina Kozolková  
mail: kozolkova@atletikasvk.sk  
mobil: +421 918 432 081