



# TESCO

## DETSKÁ ATLETIKA

# PROPOZÍCIE

**Organizátor:** Slovenský atletický zväz v spolupráci s TESCO STORES SR, a.s.,  
ŠH Mladosť a Olympijským klubom Bratislava

**Miesto:** Bratislava, Športová hala Elán, Bajkalská 7

**Termín:** 30. apríla 2015 – štvrtok v rámci SVETOVÉHO DŇA ŠPORTU

**Prihlášky:** do 27. apríla 2015 (pondelok) e-mailom na adresu [atletika@ba.psg.sk](mailto:atletika@ba.psg.sk)  
zasilať 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 družstva

**Program:** **pri počte do 15 prihlásených družstiev**  
08.00 – 08.45 prezentácia škôl v športovej hale Elán  
09.15 začiatok súťaží

**pri počte nad 15 prihlásených družstiev**  
08.00 – 08.45 prezentácia škôl v športovej hale Elán pre kolo „A“  
09.15 začiatok súťaží v kole „A“  
09.00 – 09.45 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 súťaží:**

Ak sa bude súťažiť v dvoch samostatných kolách bude časový rozpis zaradenia družstiev pre kolo „A“ aj „B“ zaslaný všetkým vedúcim, ktorí prihlásili školské družstvá.

### **Zloženie družstva:**

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov len z 1. – 4. tried ZŠ/SŠ  
a 1 vedúci družstva (učiteľ, resp. iný dospelý doprovod).

**Vekový limit a obmedzenia:**

Musia byť dodržané obe nasledujúce podmienky:

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

**Počet súťažiacich družstiev môže byť maximálne 30.**

**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 olympijských kruhov
- Skok do diaľky z miesta
- Hod detským oštepom do kruhu

**Hodnotenie:**

Je to súťaž družstiev. Súbežne môže súťažiť maximálne 15 družstiev. Každé družstvo si zvolí kapitána, ktorý bude vždy štartovať ako posledný. Súťaže prebiehajú na vytvorených stanovištiach v hale. Po odsúťžení na určenom stanovišti sa presúva družstvo na nasledujúce. Dosiagnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťžení 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. Spočítame výkony členov družstva, čo je dosiahnutý výkon družstva. V konečnom hodnotení disciplíny prideliť 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.) Hod loptičkou na cieľ vyhodnocujeme v bodoch. Ostatné disciplíny vyhodnocujeme 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 stanovujú konečné poradie družstiev. Víťazom je družstvo s najnižším dosiahnutým bodovým ziskom. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach – súčty družstva.

**Šatne:** Na prezlečenie budú k dispozícii šatne zvlášť pre dievčatá aj pre chlapcov v priestoroch konania súťaží, 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 škôl.

*(20.4.2015)*



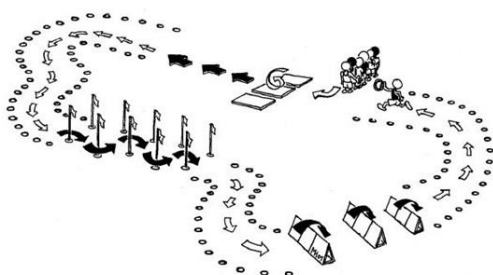
**TESCO**

DETSKÁ ATLETIKA

# PRÍLOHA K PROPOZÍCIAM

## Popis disciplín:

### 1. Prekážková dráha „Formula“



#### Popis

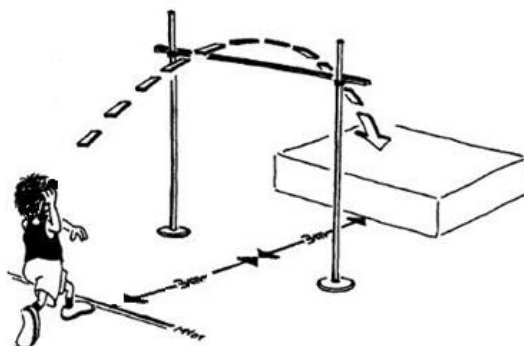
40-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

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

#### Hodnotenie

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

## 2. Hod loptičkou na cieľ



### Popis

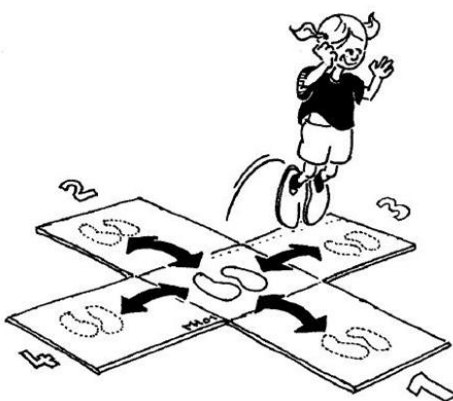
Pretekári hádzu z miesta z odhodového postavenia. Pretekár sa snaží hodiť loptičku oblúkom ponad nastavenú latku vo výške 2 m do určeného priestoru – štvorca 3 x 3 m. Po odhode nesmie pretekár prekročiť odhodovú čiaru. Vzďialenosť odhodovej čiary ku stojanom na výšku je 3 m, vzďialenosť stojanov na výšku 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.

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

## 3. Skoky do strán



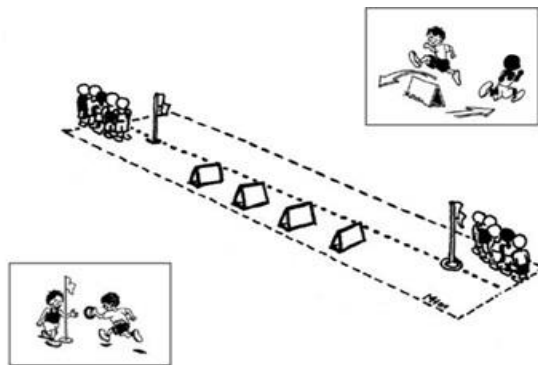
### Popis

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 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 atď.

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



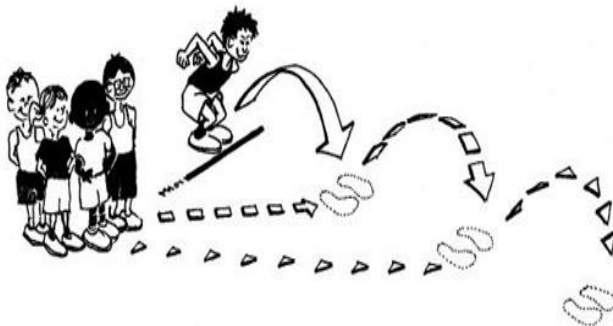
##### **Popis**

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. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



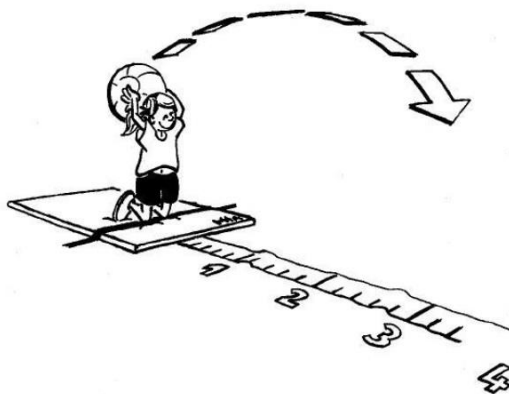
##### **Popis**

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.

## 6. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



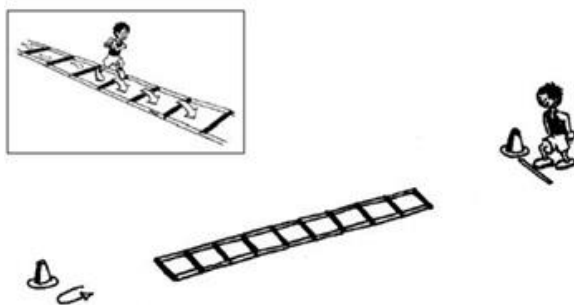
### Popis

Pretekár kľáči na žinenke 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.

### 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

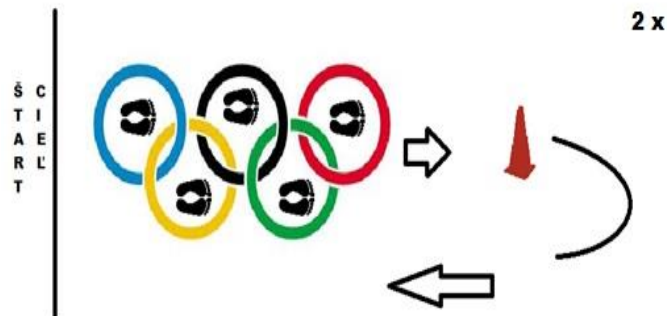
Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (viď obrázok vyššie). Prvý pretekár štartuje zo stoja od štartovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred štartovou čiarou. Vybíeha na štartový povel, prebieha cez rebrík (vzdialenosť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

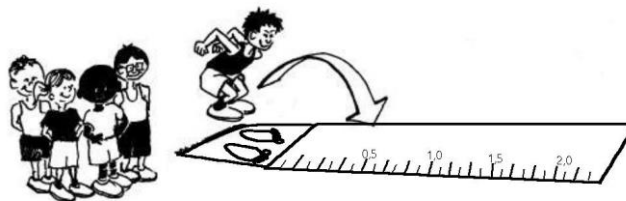
Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia 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. Skok do diaľky z miesta

Figure



### Popis

Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov skok do diaľky z miesta. 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. Takto sa vystriedajú všetci členovia z družstva. Každý člen z družstva má dva pokusy.

### Hodnotenie

Súťaží každý člen družstva. Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.

## 10. Hod detským oštepom do kruhu



### **Popis**

Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže sa zo vzdialenosti 6 metrov od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

### **Hodnotenie**

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý trafený pokus do kruhu je 5 bodov. Ak sa člen družstva netrafí, získava 0 bodov.

## **Doplnková disciplína:**

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

### **Popis**

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

### **Hodnotenie**

Vítazné družstvo je to, ktoré dosiahne najrýchlejší čas.