

# PROPOZÍCIE

## DETSKÉ ŠPORTOVÉ HRY

### 10. ročník



V rámci ČSOB Bratislava Maratón, ktorého vrchol bude v nedeľu 3. apríla, Vás srdečne pozývame na preteky pod názvom Detské športové hry, ktorá je určená pre žiakov prvého stupňa základných škôl. Tieto preteky budú organizované pod záštitou Bratislavského samosprávneho kraja.

- Organizátor:** Bratislava marathon v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom a ŠH Mladosť
- Miesto:** Športová hala Elán, Bratislava (Bajkalská ulica 7, za komplexom Tri veže)
- Termín:** 1. apríl 2016 - piatok
- Prihlášky:** do 21. marca 2016 prostredníctvom emailu na [atletika@ba.psg.sk](mailto:atletika@ba.psg.sk) alebo [bena@atletikasvk.sk](mailto:bena@atletikasvk.sk)  
Prihlášky treba 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  
Formulár prihlášky je uvedený na poslednej strane propozícií.
- Program:**
- |                      |  |
|----------------------|--|
| <b>08.00 – 08.50</b> | prezentácia škôl v športovej hale Elán |
| <b>09.00</b>         | začiatok súťaží                        |
| <b>12:00</b>         | predpokladané ukončenie súťaží         |
| <b>12:30</b>         | vyhlásenie výsledkov                   |

**Organizácia a priebeh pretekov:**  
Súťažiteľ bude prvých 25 prihlásených družstiev.

**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 2006 a mladší

**Odmeny:**

Prvé tri družstvá získajú diplomy, pohár a medaile. Ostatní dostanú účastnícke diplomy a odznaky.

**Občerstvenie:**

Každé dieťa dostane malé občerstvenie.

**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
- hod maketou oštepú do kruhu
- 3 minútový vytrvalostný beh

**Doplňkové disciplíny:**

- štafetový beh 4 x 200 m chlapci
- štafetový beh 4 x 200 m dievčatá

**Hodnotenie:**

Preteky prebiehajú na maximálne ôsmich 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. V konečnom hodnotení prideliť body podľa umiestnenia v jednotlivých disciplínach, (napr. súťaží 10 družstiev → 1. miesto v disciplíne 1 bod, 2. miesto 2 body... posledný tím na 10. mieste 10 bodov) Po ukončení pretekov rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tím stanoví konečné poradie družstiev. Vyhráva to družstvo, ktoré má najnižší bodový súčet. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach.

**DETSKÉ ŠPORTOVÉ HRY  
PRIHLÁŠKA 1.4.2016**

Adresa školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec:

Kontaktná osoba:

email:

Mobil:

Chlapci ročník narodenia 2006 a mladší

	priezvisko	meno	rok narodenia
1.			
2.			
3.			
4.			

Náhradníci:


Dievčatá ročník narodenia 2006 a mladšie

	priezvisko	meno	rok narodenia
5.			
6.			
7.			
8.			

Náhradníčky:


## Popis disciplín:

### 1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



#### Popis

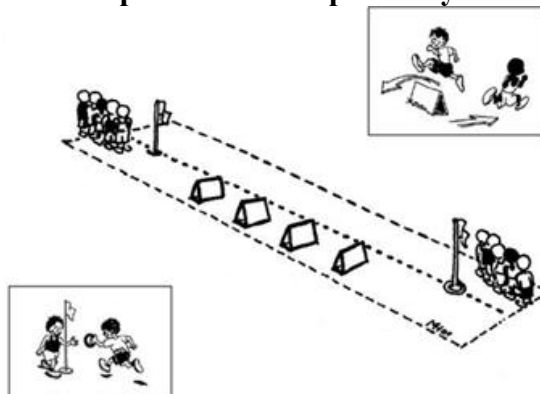
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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



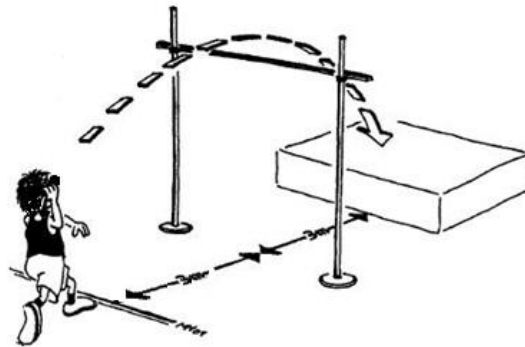
#### Popis

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

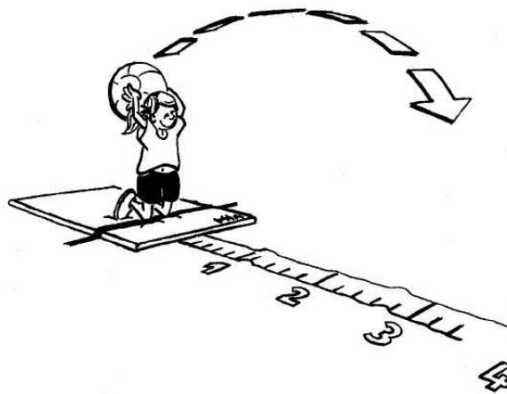
Pretekári hádzu z miesta z odhodového postavenia. Pretekár sa snaží hodiť loptičku oblúkom ponad nastavenú latku vo výške 2 m do určeného priestoru – štvorca 3 x 3 m. Po odhode nesmie pretekár prekročiť odhodovú čiaru. Vzdialenosť odhodovej čiary ku stojanom na výšku je 3 m, vzdialenosť stojanov na výšku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

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

### 4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



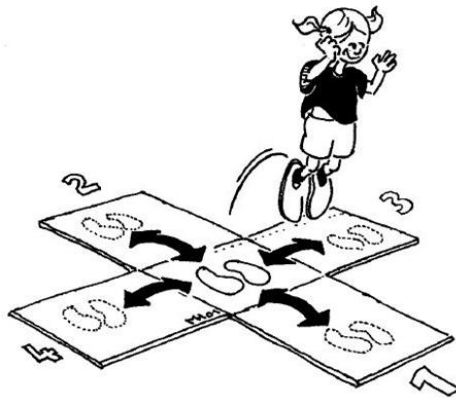
#### Popis

Pretekár kľučí 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.

## 5. Skoky do strán



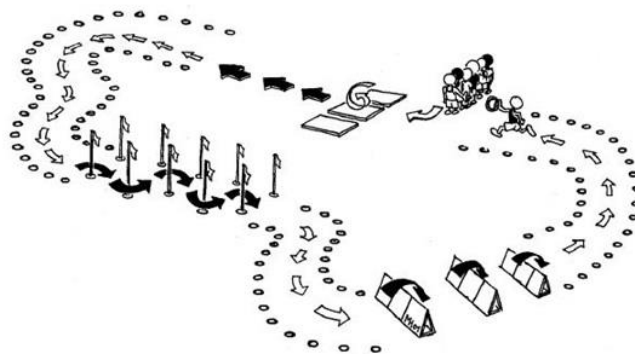
### Popis

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.

## 6. Prekážková dráha „Formula“



### Popis

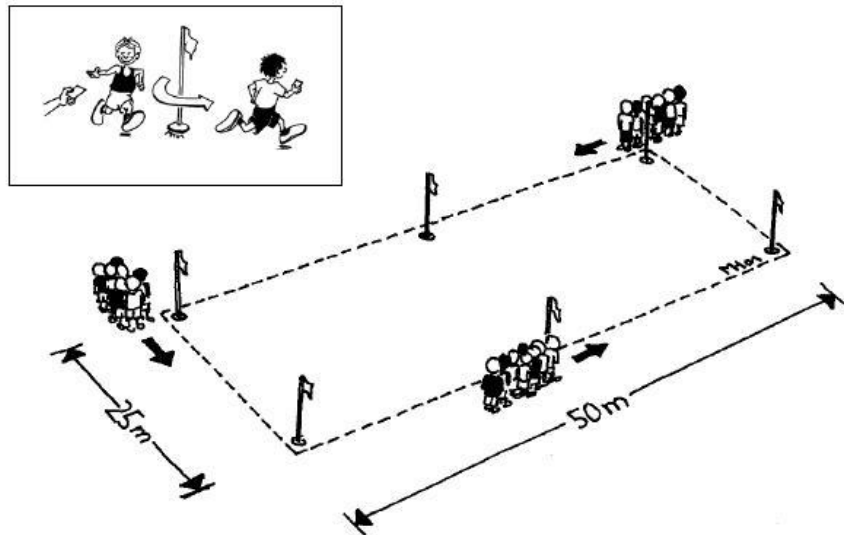
50-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke. Prekážková dráha „Formula“ je súťaž tímov, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh.

### Hodnotenie

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

## 7. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure



### Popis

Každý člen z tímu beží na okruhu cca 150 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou guľičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužľa kde sú umiestnené vopred loptičky.

### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu guľičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa guľičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia. Vyhráva ten tím, ktorí má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

## 8. 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.