



# VIRTUÁLNA SÚŤAŽ PRE STARŠÍCH ŽIAKOV, STARŠIE ŽIAČKY, MLADŠÍCH ŽIAKOV, MLADŠIE ŽIAČKY, NAJMLADŠÍCH ŽIAKOV A NAJMLADŠIE ŽIAČKY

## Cieľ súťaže:

Motivácia k tréningu detí počas obdobia bez oficiálnych súťaží na dráhe, porovnanie výkonnosti detí a otestovanie detí na začiatku atletickej sezóny, prípravy

## Termín a miesto:

Od 25. mája 2020 do 07. júna 2020 na miestnych tréningových plochách

## Usporiadateľ:

Slovenský atletický zväz, atletické kluby a oddiely SAZ

## Hlavní funkcionári:

Koordinátor SAZ virtuálnej súťaže: Marco Adrien Drozda [drozda@atletika.sk](mailto:drozda@atletika.sk)  
Rozhodcovia a kluboví koordinátori: tréneri atletických klubov

## Štartujú:

Kategória ročník narodenia

starší žiaci a staršie žiačky 2005 - 2006

mladší žiaci a mladšie žiačky 2007 – 2008

najmladší žiaci a žiačky 2009 - 2010

Všetci pretekári a pretekárky musia byť členmi SAZ.

## Prihlášky:

netreba posielat', stačí poslať výsledky

## Disciplíny:

Starší žiaci: 150 m, 1000 m, skok do diaľky z miesta, kriket. loptička, hod plnou loptou 2 kg

Staršie žiačky: 150 m, 1000 m, skok do diaľky z miesta, kriket. loptička, hod plnou loptou 1 kg

Mladší žiaci 150 m, 1000 m, 60 m prekážok, skok do diaľky z miesta, kriket. loptička, hod plnou loptou 1 kg

Mladšie žiačky: 150 m, 1000 m, 60 m prekážok, skok do diaľky z miesta, kriket. loptička, hod plnou loptou 1 kg

- Najmladší žiaci: 150 m, 1000 m, 60 m prekážok, skok do diaľky z miesta, kriket. loptička, hod plnou loptou 1 kg
- Najmladšie žiačky: 150 m, 1000 m, 60 m prekážok, skok do diaľky z miesta, kriket. loptička, hod plnou loptou 1 kg

### Technické ustanovenia:

Súťaž sa koná na základe **prísnych hygienických opatrení**, ktoré sú v súlade s **Usmernením k opatreniu ÚVZ SR č. OLP/3461/2020 vo veci prevádzky vonkajších športovísk pre bezkontaktný šport** hlavného hygienika SR dostupné na:

[http://www.uvzsr.sk/docs/info/covid19/Usmernenie\\_hlavneho\\_hygienika\\_SR\\_sportoviska.pdf](http://www.uvzsr.sk/docs/info/covid19/Usmernenie_hlavneho_hygienika_SR_sportoviska.pdf)

a zároveň v súlade so **špecifickými pravidlami pre atletiku** dostupné na webe SAZ:

<https://www.atletika.sk/usmernenie-hlavneho-hygienika-sr-k-prevadzke-vonkajsich-sportovisk-specifikacie-pre-atletiku/>

- Súťaž sa koná bez prítomnosti verejnosti, rodičov či iných osôb
- Pretekári môžu štartovať vo všetkých disciplínach počas celého obdobia súťaže
- Počas súťaže musí byť dostupný **dezinfekčný prostriedok na dezinfekciu rúk a dezinfekciu náčinia po každom pretekárovi**
- Súťažiaci **nie sú povinní** pri výkone športovej aktivity **mať prekryté horné dýchacie cesty**

### Špecifické ustanovenie:

#### 150 m

- 1) behy sa môžu uskutočniť **jednotlivo** alebo **s viacerými pretekármi** naraz
- 2) štartuje sa z **polovysokého štartu**
- 3) **meranie**
  - a) meria sa na pohyb zadnej nohy (prvý viditeľný pohyb pretekára)
  - b) meria sa na štartový povel
  - c) pri viacerých pretekároch sa meria len na štartový povel

#### 1000 m

-

#### 60 m prekážok

- behy sa môžu uskutočniť **jednotlivo** alebo **s viacerými pretekármi** naraz
- štartuje sa z **polovysokého štartu**
- **meranie**
  - meria sa na pohyb zadnej nohy (prvý viditeľný pohyb pretekára)
  - meria sa na štartový povel
  - pri viacerých pretekároch sa meria len na štartový povel
- **prekážky**
  - **6 radov prekážok**, nábeh 11,70 m, medzera 7,50 m, dobeh 10,80 m
  - prekážky sú z vybavenia detskej atletiky SAZ – **modro-žlté penové trojuholníky**
    - platí pre kategórie mladšieho aj najmladšieho žiactva

### **Skok do diaľky z miesta**

- maximálny počet pokusov 6
- spôsob vykonania:
  - o z postavenia mierne rozkročného tesne pred čiarou odrazu (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien), odrazom znožmo čo najďalej (za súčasného švihu rúk vpred)
- meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu k poslednej stope doskoku
- odraz z rovnej, nekĺzavej a neposuvnej podložky, približne na rovnakej úrovni ako je doskok

### **Kriket. loptička**

- maximálny počet pokusov 6
- dezinfekcia náčinia po každom pretekárovi
- do výsledkov sa započítava len najhodnotnejší výkon

### **Hod plnou loptou 1 kg / 2 kg**

- maximálny počet pokusov 6
- dezinfekcia náčinia po každom pretekárovi
- spôsob vykonania:
  - o z postoja v stojí rozkročnom, s oboma rukami vzpaženými nad hlavou sa vykoná podrep a predklon a odhodí plná lopta čo najďalej zospodu dopredu.
- povolené prešliapnutie po hode plnou loptou (pri správnom odhode môže vykročiť dopredu 1 až 2 kroky)

### **Výsledky:**

Zasielať na adresu [drozda@atletika.sk](mailto:drozda@atletika.sk) do 07.6.2020 len v pôvodnej **excelovskej tabuľke**, ktorá je zverejnená na webe SAZ (dokumenty → Športovo-technická komisia → Virtuálna súťaž) <https://www.atletika.sk/kategoria-dokumentu/sportovo-technicka-komisia/virtualna-sutaz/>

Výsledky budú zverejnené do 09.6. na webe SAZ - <https://www.atletika.sk/kategoria-dokumentu/sportovo-technicka-komisia/virtualna-sutaz/> a <https://statistika.atletika.sk/kalendar>

**Výkony sa nezapočítavajú do štatistiky, priebežných tabuliek SAZ a štart pretekárov sa neráta do štartov aktívnych pretekárov.**

### **Odmeny:**

Pretekár a pretekárka s najhodnotnejším výkonom v každej disciplíne po celoslovenskom vyhodnotení výsledkov (9.6.) získajú vecné ceny, ktoré budú po zverejnení výsledkov na webe SAZ doručené na adresu atletického klubu/oddielu.

### **Záverečné informácie:**

- Každý pretekár môže počas celého obdobia súťaže štartovať vo všetkých disciplínach
- Do výsledkov súťaže posielajte len najhodnotnejší výkon daného pretekára
- Spolu s výsledkami je možné zaslať fotky zo súťaže, ktoré môžu byť zverejnené na Facebooku alebo Instagrame SAZ
- Pravidlá súťaže, resp. jej obmedzenia sa môžu aktualizovať na základe pravdepodobných nových nariadení vlády a krízového štábu SR.