



Detská atletika



14. ročník
ČSOB
BRATISLAVA
MARATHON



PROPOZÍCIE

Detská atletika

Organizátor: Slovenský atletický zväz
BE COOL, s.r.o.
Bratislavský maratón, o.z.

Miesto: ZŠ Nevädzova 2, 821 01 Bratislava

Termín: 20. Marec 2019

Riaditeľ pretekov: Monika Ťazarová
monika.tazarova@gmail.com

Hlavný rozhodca: Tomáš Willwéber

Prihlášky: do 18. 3. 2019 mailom na monika.tazarova@gmail.com
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, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie.

Na preteky je potrebné priniesť formulár prihlášky potvrdený riaditeľom školy.

Program:	9:00 - 9:40	prezentácia základných škôl
	9:45	nástup
	10:00	začiatok súťaží
	13:00	predpokladané ukončenie súťaží vyhlásenie výsledkov

Pozvané základné školy:

Súťažiť môžu základné školy z Bratislavského kraja.

Organizácia a priebeh pretekov:

Súťažiť môžu iba maximálne tri družstvá z jednej základnej školy. Iba vedúci družstva smie sprevádzať svoje družstvo na súťažnej ploche po celý čas súťaže. Rodičia a iní sprievod sa smie zdržiavať iba mimo súťažnej plochy. V prípade neuposlúchnutia pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiteľa poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať.

Na finále súťaže Detská atletika postupuje prvých päť družstiev z jednotlivých postupových kôl. Základná škola môže na finále postúpiť iba s jedným družstvom, avšak môžu sa zúčastniť všetkých (spolu troch) postupových škôl. Ak vyhrá základná škola, ktorá už postúpila na finále z predchádzajúceho kola, na finálovú súťaž bude postupovať základná škola, ktorá sa umiestnila na 2. mieste, príp. na 3. mieste, atď. Finálové kolo sa uskutoční 5. 4. 2019 v Športovej hale Elán.

Zloženie družstva:

6 členné družstvo (3 chlapci a 3 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa (1. – 4. ročník) ZŠ a 1 vedúci družstva, ktorý doprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí, ktoré je nutné predložiť pri prezentácii.

Odmeny:

Pretekári umiestnení na prvých troch miestach získajú diplom a odznak. Odmenených bude 6 pretekárov v rámci družstva. Pretekári umiestnení na prvom mieste získajú štartovné na Detské behy, ktoré sa konajú 6. 4. 2019 v rámci podujatia ČSOB Bratislava Marathon.

Oblečenie:

Športové oblečenie, športové tenisky. **Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie.** Členovia každej zúčastnenej základnej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách. K dispozícii budú šatne na prezlečenie.

Súťažné disciplíny:

- skok do diaľky štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- odhod plnou loptou z kolien spoza hlavy
- prekážková dráha „Formula“
- štafetový beh
- 3 – minútový vytrvalostný beh

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Po odsúťazení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťazení na stanovišti priniesie 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 napr. na 10. mieste 10 bodov) Po ukončení pretekov rozhodcovia spoločne pridelia body, spočítajú ich a tým stanovujú konečné poradie družstiev. Vyhráva to družstvo, ktoré má najnižší bodový súčet. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach.

Formulár prihlášky:

<p align="center">DETSKÁ ATLETIKA 20.03.2019 PRIHLÁŠKA</p>				
<p align="center">odoslať na adresu monika.tazarova@gmail.com do 18.03.2019</p>				
<p>Názov a adresa školy (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):</p>				
<p>Kontaktná osoba:</p>				
<p>email:</p>				
<p>Mobil:</p>				
	Priezvisko	Meno	Rok narodenia	Ročník ZŠ
DIEVČATÁ				
1.				
2.				
3.				
CHLAPCI				
4.				
5.				
6.				

Popis disciplín:

1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



Popis

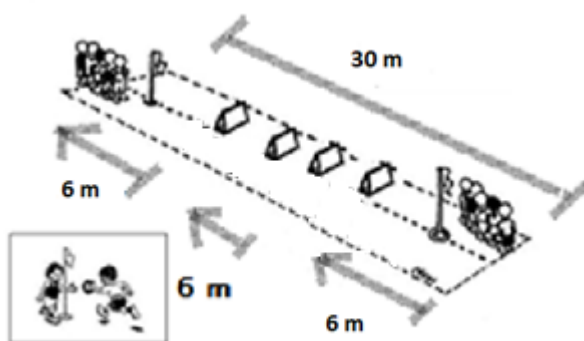
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá bez prekážok. Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

Upozornenie: vzdialenosti medzi prekážkami môžu byť upravené podľa priestorových možností priestoru, telocvične.

Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 30 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) poza tyčku ďalšiemu členovi družstva, pripraveného na druhej strane, vždy ľavou rukou, a zaradí sa na koniec. Ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať bez prekážok. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval šprint aj beh cez prekážky (musí sa dostať na svoju východiskovú polohu) a posledný člen prekročí cieľovú čiaru, kedy sa meria výsledok celého družstva (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč).

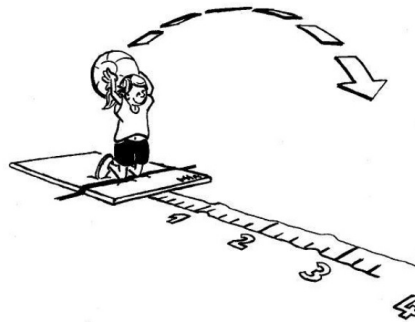
Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou prekážkou je 6 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 6 m.

Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotených podľa času. Pokiaľ pretekár zhodí prekážku, celkový výkon družstva nie je nijako ovplyvnený. Pokiaľ pretekár neprebehne cez prekážku, obehne ju, k celkovému výkonu družstva sú pripočítané 3 trestné sekundy za každú neprebehnutú prekážku. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

3. Odhod z kolien plnou loptou spoza hlavy



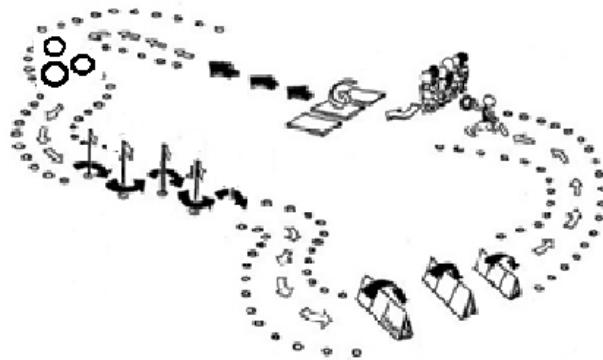
Popis

Pretekár kľáči na žinčke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore za hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode pretekár môže rukami prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním, avšak bez posunu kolien.

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.

4. Prekážková dráha „Formula“



Popis

Približne 30-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti telocvične) je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, prebeh cez kruhy (vždy 1 noha v kruhu), slalomový beh, beh cez prekážky (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý súťažiaci musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

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

Každé nesprávne prekonanie jednotlivých úsekov sa trestá pripočítaním trestných sekúnd (nevykonanie kotúľu vpred = 3 s, nesprávne prebehnutie cez kruhy /1 kruh = 1 s/, zlé obiehanie počas slalomu /1 tyč = 1 s/, úmyselné zhadzovanie prekážok počas behu cez prekážky /1 prekážka = 1s/). Napr. ak člen družstva nesprávne vykoná slalomový beh cez 1 tyč a nesprávne prebehne cez kruhy (celkovo 3 kruhy), do celkového výkonu družstva budú zarátané 4 trestné sekundy. Ak si súťažiaci počas behu uvedomí nesprávne vykonanie jednotlivého úseku, môže sa vrátiť na začiatok daného úseku, vykonať ho odznova a ak bude vykonaný správne, žiadna trestná sekunda nebude pripočítaná k celkovému výkonu družstva.

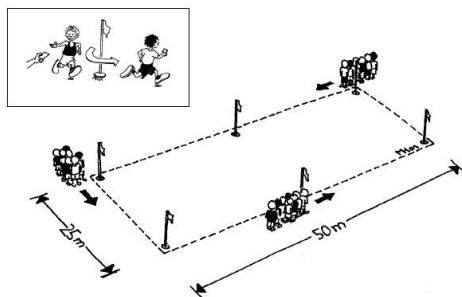
Disciplína je ukončená akonáhle posledný člen družstva prebehne cieľovou čiarou, ktorá je na úrovni začiatku žinenky (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč).

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

5. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure



Popis

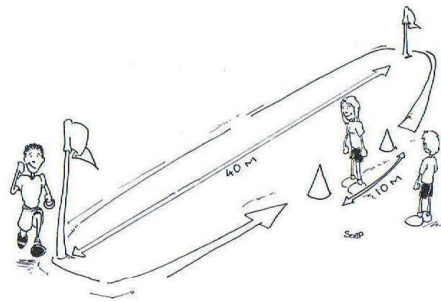
Každý člen tímu beží na okruhu cca 80 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 80 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu odbehnutých kôl všetkých pretekárov družstva dohromady, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa kolá, ktorá pretekári nedobehli celé v čase ukončenia. Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac odbehnutých kôl v čase ukončenia.

Upozornenie: táto disciplína môže byť upravená vzhľadom k priestorovým možnostiam telocvične

6. Štafetový beh



Popis

Všetci členovia tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území vyznačenom kužeľmi. Prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo, beží k druhému stojanu, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Stojany sú od seba vzdialené 40 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď.

Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík začne bežať už v odovzdávkovom území.

Meranie času začína, keď prvý súťažiaci prekročí štartovú čiaru (koniec odovzdávkového územia) a končí, ak posledný člen tímu prekročí cieľovú čiaru (začiatok odovzdávkového územia).

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.