



# VIRTUÁLNA SÚŤAŽ PRE DORASTENCOV, DORASTENKY, JUNIOROV A JUNIORKY

## Cieľ súťaže:

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

## Termín a miesto:

Od 15. mája 2020 do 31. mája 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

Dorastenci a dorastenky 2003 - 2004

Juniori a juniorky 2001 - 2002

Všetci pretekári a pretekárky musia byť členmi SAZ.

## Prihlášky:

netreba posielat', stačí poslať výsledky

## Disciplíny:

Dorastenci: 60 m, 300 m, 600 m, 1 míľa, 3000 m, hod guľou vzad 5 kg, 10 - skok,  
50 m skokový beh, 30 m letmo so žrd'ou

Dorastenky: 60 m, 300 m, 600 m, 1 míľa, 3000 m, hod guľou vzad 3 kg, 10 - skok,  
50 m skokový beh, 30 m letmo so žrd'ou

Juniori: 60 m, 300 m, 600 m, 1 míľa, 3000 m, hod guľou vzad 6 kg, 10 - skok,  
50 m skokový beh, 30 m letmo so žrd'ou

Juniorky: 60 m, 300 m, 600 m, 1 míľa, 3000 m, hod guľou vzad 4 kg, 10 - skok,  
50 m skokový beh, 30 m letmo so žrd'ou

## 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-vonkajcich-sportovisk-specifikacie-pre-atletiku/>

- Na súťaži sa môže naraz zúčastniť **maximálne 5 pretekárov** + tréneri, koordinátori
- V sektore danej disciplíny sa môžu naraz zdržiavať len pretekári (max.5) spolu s rozhodcami, koordinátormi
- Nutné dodržiavanie **odstupu min. 2 m** medzi osobami, pretekármi
- Súťaž sa koná bez prítomnosti verejnosti, rodičov či iných osôb
- 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:

### 60 m

- 1) behy sa môžu uskutočniť **jednotlivo** alebo **s viacerými pretekármi** naraz (**atletí vyžívajú dráhy tak, aby medzi nimi bola vždy jedna dráha voľná**)
- 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

### 300 m

- 1) **platí obmedzenie max. 5 pretekárov**
- 2) behy sa môžu uskutočniť **jednotlivo** alebo **s viacerými pretekármi** naraz
- 3) štartuje sa v **dráhach** a z **polovysokého štartu**
- 4) **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

### 600 m, 1 míľa, 3000 m

- **platí obmedzenie max. 5 pretekárov, odporúčame zväžiť štart v dráhach s následným zbehnutím**

## Hod guľou vzad

- maximálny počet pokusov 6
- dezinfekcia náčinia po každom pretekárovi
- hod sa môže realizovať z brvna (je povolené zapretie sa chodidlami o okraj brvna) alebo z čiary
- povolené prešliapnutie po hode gule
- meria sa z vonkajšej strany brvna alebo z čiary

## 10 - skok

- maximálny počet pokusov 3
- striedavé odrazy Ľ+P
- jednotný začiatok - z nášľapu - predná noha sa nesmie pätou zodvihnúť z podložky
- **mimo súťaž** možno absolvovať **5-skok** po ľavej aj pravej nohe - výkon sa nebude započítavať do celkového poradia a pretekári nebudú súťažiť o vecné ceny

## 50 m skokový beh

- behy sa môžu uskutočniť **jednotlivo** alebo s **viacerými pretekármi** naraz (atléti využívajú dráhy tak, aby medzi nimi bola vždy jedna dráha voľná)
- štartuje sa z **vysokého/polovysokého štartu**
- **meranie**

### 1. meria sa čas

- 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

### 2. počíta sa počet skokov

- vyhodnocuje sa na základe tabuliek - Metodické pokyny – skoky (1984)

$$\bullet k = v \times d = \frac{s}{t} \times \frac{s}{n}$$

## 30 m letmo so žrd'ou

- beh so žrd'ou sa môže uskutočniť **jednotlivo** alebo s **viacerými pretekármi** naraz (atléti využívajú dráhy tak, aby medzi nimi bola vždy jedna dráha voľná)
- meria sa 30 m letný úsek behu so žrd'ou
- pre žrdkárov a skokanov odporúčame pre porovnanie aj 30 m letmo bez žrde, avšak výkon sa nebude započítavať do celkového poradia a pretekári nebudú súťažiť o vecné ceny

## Výsledky:

Zasielať na adresu [drozda@atletika.sk](mailto:drozda@atletika.sk) do 31.5.2020 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 najneskôr 2.6. 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 (2.6.) 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

- Po aktuálnej virtuálnej súťaži končiacej 31.5. sa uskutoční ďalšia s inými disciplínami a aktualizovanými pravidlami na základe pravdepodobných nových nariadení vlády a krízového štábu SR.