



ŠAHY
IPOLYSÁG

PROPOZÍCIE

DETSKÉ ATLETICKÉ HRY



OLYMPIJSKÝ KLUB
ALOJZA SZOKOLYIHO
ŠAHY

- Organizátor:** Mesto Šahy, Olympijský klub Alojza Szokolyiho v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom
- Miesto:** Šahy, telocvična Strednej odbornej školy techniky a služieb
- Termín:** 3.3.2020
- Riaditeľ pretekov:** Veronika Ľašová, lasova@atletika.sk
- Technické zabezpečenie:** Angelika Révész /informácie [0905 340 287](tel:0905340287).
- Prihlášky:** zasielajte emailom na adresu gaspar@sahy.sk najneskôr tri dni pred začiatkom súťaže s nasledujúcimi údajmi:
- ✓ priezvisko, meno a rok narodenia všetkých pretekárov
 - ✓ presný názov a poštovú adresu školy/atletickej škôlky
 - ✓ priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu vedúceho družstva
 - ✓ v prípade atletickej škôlky, uviesť i registračné čísla pretekárov z Memberskýmu systému SAZ.

Formulár prihlášky, ktorý je nutné použiť, je uvedený nižšie. Nájdete ho taktiež na web stránke Detskej atletiky (vedľa propozícií). Na preteky je potrebné priniesť formulár prihlášky potvrdený riaditeľom školy (platí pre ZŠ).

Program:	08:40 – 9:00 hod	prezentácia škôl
	09:30 hod	slávnostné otvorenie
	09:45 hod	začiatok súťaží
	12:00 hod	predpokladané ukončenie súťaží
	12:30 hod	vyhlásenie výsledkov

Organizácia a priebeh pretekov:





Zúčastniť sa môžu atletické škôlky zapojené do projektu Detská atletika i základné školy z mesta Šahy a okolia, ktoré budú spoločne vyhodnotené. Súťažiť bude môcť prvých 20 prihlásených družstiev.

Zloženie družstva:

6 členné družstvo (3 chlapci a 3 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa ZŠ (1. – 4. ročník ZŠ) a 1 vedúci družstva, ktorý sprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí a mať ich k dispozícii v prípade potreby.

Odmeny: Prvé tri družstvá získajú diplomy, medaily a vecné ceny.

Občerstvenie: Počas súťaže bude zabezpečený pitný režim a desiatové občerstvenie.

Oblečenie: Športové oblečenie, športové tenisky. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy. K dispozícii budú šatne pre dievčatá aj pre chlapcov.

Súťažné disciplíny:

- Skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Hod medicinbalom vzad cez hlavu
- Prekážková dráha „Formula“
- Skoky cez švihadlo
- 3- minútový vytrvalostný beh

Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťažení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpíše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení pridelujeme 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 tým stanovia konečné poradie družstiev. Vyhráva to družstvo, ktoré má najnižší bodový súčet. V prípade bodovej rovnosti vyhráva družstvo, ktoré malo hodnotnejšie výsledky v jednotlivých disciplínach (t.j. dosiahlo viac 1. miest, príp. 2. miest atď.). Ak aj napriek tomu nie je možné určiť víťazné družstvo, rozhodovať bude dosiahnutý čas v disciplíne štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky.



Detická atletika



TIPOS
GENERÁLNY PARTNER
SLOVENSKÉHO ATLETICKÉHO ZVÁZU

Popis disciplín:

1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



Popis

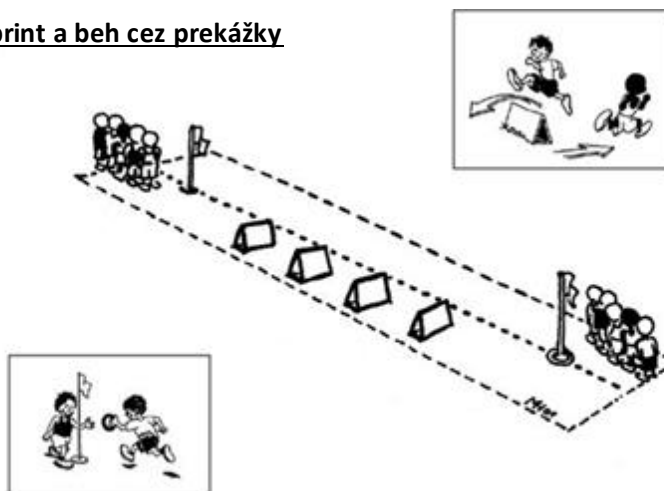
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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

TESCO



Detická atletika



TIPOS
GENERÁLNY PARTNER
SLOVENSKÉHO ATLETICKÉHO ZVÁZU

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 medicinbalom vzad cez hlavu



Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú pred čiarou a chrbát je natočený smerom k hodu. Medicinbal (0,5kg) drží oboma vystretými rukami dole. Súťažiaci vykoná drep dole (pre napnutie stehenných svalov), rýchlo vystrie nohy, paže dvíhajú medicinbal dozadu ponad hlavu pre maximálnu vzdialenosť do oblasti hodu. Po hode môže súťažiaci prekročiť čiaru max. 2 krokmi vzad (nie je dovolené padať na zem). Každý súťažiaci má dva pokusy.

Hodnotenie

Meranie sa vykonáva v 90° uhle (kolmo) na čiaru a v 20 cm intervaloch (ak medicinbal pristane medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva. Ak súťažiaci vykoná po odhode viac ako 2 kroky vzad, pokus bude považovaný za platný nevydarený.

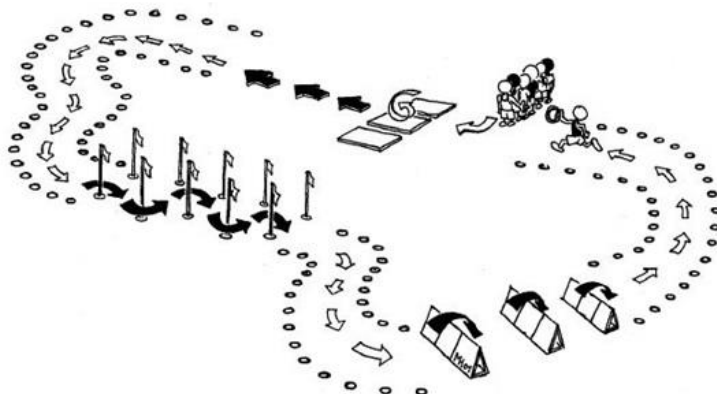


Detická atletika



TIPOS
GENERÁLNY PARTNER
SLOVENSKEHO ATLETICKÉHO ZVÄZU

4. 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

5. Skoky cez švihadlo

Popis

Pretekár stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícii držiac švihadlo za telom v oboch dlaniach. Na štartový povel pretekár presúva švihadlo vpred cez hlavu a dole pred telom skáče cez švihadlo. Tento cyklický proces je opakovaný 10 krát. Deti skáču znožné skoky.

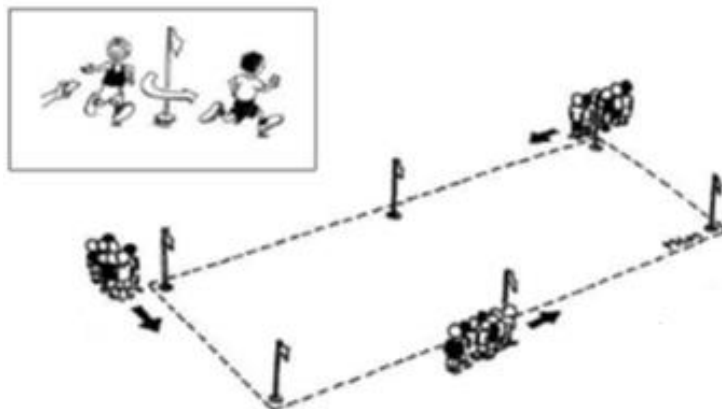
Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Každý preskok cez švihadlo sa počíta. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva.



TESCO

6. Trojminútový vytrvalostný beh



Popis

Každý člen tímu beží okruh cca 80 - 100 m dlhý (podľa priestorových možností telocvične) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť daný okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho vedra tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú (jednu) loptičku z vedra, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do vedra loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do vedra alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do vedra vyskočia von a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátať (rozhodca ich nebude do vedra vkladateľ). Rozhodca ich však môže z bezpečnostných dôvodov zdvihnúť a položiť mimo vedra.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom vedre, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia a ktoré sa nachádzajú mimo vedra. Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom vedre



Detická atletika



FORMULÁR PRIHLÁŠKY

DETSKÉ ATLETICKÉ HRY PRIHLÁŠKA 03.03.2020, Šahy Zasielať na gaspar@sahy.sk do 29.2.2020		
Názov a adresa atletickej škôlky (píšte len ulicu, číslo, mesto/obec):		
Kontaktná osoba:		
Email:		
Mobil:		
Priezvisko	Meno	Rok narodenia/registračné číslo MEMBERS
DIEVČATÁ 1.- 4. ročník ZŠ		
1.		
2.		
3.		
CHLAPCI 1.- 4. ročník ZŠ		
4.		
5.		
6.		