



Propozície

Korešpondenčnej súťaže 2018

Jarné kolo - Trojboj



Organizátor: Slovenský atletický zväz
Termín: 01. marca 2018 do 31. mája 2018
Miesto: Kdekoľvek
Prihlášky: Posielať netreba

Všetky deti zapojené do korešpondenčnej súťaže musia byť členmi SAZ!!!

Priebeh súťaže:

Korešpondenčná súťaž bude prebiehať 3 mesiace:

Prebiehať bude v nasledovných disciplínach:

Marec: Skok do diaľky z miesta
Apríl: Odhod penovou/plnou loptou z kolien
Máj: 3/6 min vytrvalostný beh

Vyhodnotenie:

Tréner, učiteľ po naštudovaní popisu disciplíny usporiada v rámci atletických krúžkov preteky, v ktorých zistí výkony detí v jednotlivých disciplínach podľa vekových kategórií. Všetky merania by sa mali uskutočniť v duchu **FAIR PLAY**, teda bez prilepšovania výkonov a zľahčovania disciplín mimo popisu. Pre overenie tejto dôležitej zložky športovej etiky, môžu byť výkony najlepších pretekárov následne preverené koordinátormi Detskej atletiky. Po ukončení merania vpiše zodpovedný tréner, učiteľ dosiahnuté výsledky do systému web stránky www.detskaatletika.sk.

Prihlasovacie meno a heslo k prístupu vkladania výsledkov získate mailom. V termíne od 1.3.2018 do 31.3.2018 bude možné vkladať výsledky za disciplínu určenú pre mesiac marec (nebude možné vkladať výsledky za disciplíny pre mesiac apríl a máj). V termíne od 1.4.2018



do 30.4.2018 bude možné vkladať výsledky za disciplínu pre mesiac apríl (nebude možné vkladať výsledky za disciplíny v mesiaci marec a máj). V termíne od 1.5.2018 do 31.5.2018 bude možné vkladať výsledky za disciplínu vypísanú pre mesiac máj (nebude možné vkladať výsledky pre disciplíny za mesiac marec a apríl). Po termíne 31. mája bude súťaž ukončená, vkladanie ďalších výsledkov nebude možné a na webovej stránke bude po všetkých troch disciplínach uverejnené konečné poradie v jednotlivých kategóriách.

Celkové poradie trojboja bude vyhodnotené na základe spočítania umiestnenia v danej kategórii v jednotlivých disciplínach.

Odmeny:

Všetci zapojení pretekári, ktorí absolvujú celý trojboj, všetky tri disciplíny, získajú odmenu, ktorá bude zaslaná po ukončení celého trojboja priamo do klubu. Traja najlepší v každej kategórii získajú navyše diplom.

Vekové kategórie:

V každej vekovej kategórii majú možnosť pretekať chlapci i dievčatá zvlášť v nasledovných vekových kategóriách:

- U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2007 a 2008
- U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010
- U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012
- U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2013 a mladší



POPIS DISCIPLÍNY NA MESIAC MAREC

Skok do diaľky z miesta

Potreby využité na meranie:

Trávnatá plocha, špeciálny koberec na skok do diaľky (atletická súprava), meracie pásmo, pravítko.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár stojí na nešmykľavej podlahe v stoji mierne rozkročnom, špičky chodidiel sú umiestnené za odrazovou čiarou. Pretekár vykoná hmit podrepmo do zapaženia, mohutne sa odrazí so súčasným švihom paží vpred a snaží sa doskočiť znožmo čo najďalej. Po doskoku treba zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred ani vzad do odmerania výkonu. Disciplína sa vykonáva dva krát, zaznamená sa lepší výsledok.

Pokyny pre trénerov:

Pri meraní skoku do diaľky z miesta použite meracie pásmo alebo špeciálny koberec na skok do diaľky z miesta (atletická súprava), kde je znázornená stupnica v cm. Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od odrazovej čiary k poslednej stope pretekára, najbližší dotyk dolnej alebo hornej končatiny od odrazovej čiary. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Nepovoľuje sa posun chodidiel pred odrazom ani predskok. Vykonáva sa najmenej jeden cvičný pokus po informovaní detí a ukážke. Zaznamenáva sa lepší výkon z dvoch pokusov. Výsledky sa zapisujú s presnosťou na 1 cm.



POPIS DISCIPLÍNY NA MESIAC APRÍL

Odhod penovou /plnou loptou z kolien spoza hlavy

Odhod penovou loptou platí pre nasledovné vekové kategórie:

U6: 5 roční chlapci a dievčatá a mladší, ročník narodenia 2013 a mladší

U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012

Odhod plnou loptou 1 kg platí pre nasledovné vekové kategórie:

U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010

U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2007 a 2008

Potreby využité na meranie:

Žinenka (alebo iný typ mäkkého povrchu, vhodná i žinenka/prekážka zo súpravy Detskej atletiky), medicinbal 1 kg, penová lopta (zo súpravy Detskej atletiky), meracie pásmo.

Penová lopta

U8: roč.n. 2011 - 2012

U6: roč.n. 2013 a mladší

Plná lopta

U10: roč.n. 2009 - 2010

U12: roč.n. 2007 - 2008

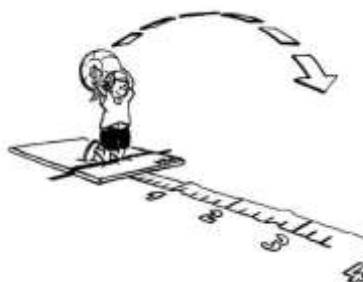
Žinenka

prekážka zo súpravy DA



Pokyny pre pretekárov:

Pretekár kľáči na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu) kolenami pred čiarou odhodu. Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne penovú loptu/medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode môže pretekár prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním. Disciplína sa vykonáva dva krát, zaznamená sa lepší výsledok.



Pokyny pre trénerov:

Pri odhode penovej lopty/medicinbalu z kolien spoza hlavy použite meracie pásmo, kde je znázornená stupnica v cm. Tréner, učiteľ meria vzdialenosť od čiary odhodu k poslednej stope dopadnutej penovej lopty/medicinbalu. Pretekár môže po odhode prepadnúť vpred na mäkkú podložku, avšak bez posunu kolien. Vykonáva sa najmenej jeden cvičný pokus po informovaní detí a ukážke. Zaznamenáva sa lepší výkon z dvoch pokusov. Výsledky sa zapisujú s presnosťou na 1 cm.



POPIS DISCIPLÍNY NA MESIAC MÁJ

3/6 min vytrvalostný beh

3 minútový vytrvalostný beh

U6: 5 roční chlapci, dievčatá a mladší, ročník narodenia 2013 a mladší

U8: 7 – 6 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2011 a 2012

6 minútový vytrvalostný beh

U10: 9 – 8 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2009 a 2010

U12: 11 – 10 roční chlapci a dievčatá, ročník narodenia 2007 a 2008

Potreby využité na meranie:

Čistá, nešmykľavá podlaha, stopky, meracie pásmo, klobúčiky, príp. vymedzovacie kužele.

Pokyny pre pretekárov:

Pretekár zaujme polohu polovysokého štartu pred štartovou čiarou a po zaznení štartového povelu beží na okruhu 150-200m (podľa priestorových podmienok). Každých 10 m je na zemi položený farebný klobúčik (zo súpravy Detská atletika). Pretekár po zaznení štartového povelu beží nepretržite po dobu 3/6 min, podľa vekovej kategórie. Po zaznení povelu na ukončenie behu, zostane každý pretekár stáť na mieste, kde sa v tej chvíli nachádza. Nie je povolené presúvať sa ďalej po zaznení pokynu na ukončenie behu. Disciplína sa vykonáva 1 krát.

Pokyny pre trénerov:

Na dostatočne veľkom priestore vyznačíme pomocou vymedzovacích kužeľov a klobúčikov bežecový ovál pre túto disciplínu, vid' obrázok. Tréner pomocou píšťalky odštartuje pretekárov a stopuje im 3/6 min, podľa vekovej kategórie. Počas behu sleduje správnosť vykonávania, či pretekári obiehajú kužele. Hlási im taktiež čas do ukončenia disciplíny. Pre ukončenie disciplíny opäť použije píšťalku, kedy musia pretekári zostať na tom mieste, kde sa práve nachádzajú. Tréner postupne prechádza všetkých pretekárov a zaznamenáva prebehnuté metre s presnosťou na 10 m. Ak sa pretekár nachádza medzi dvoma klobúčikmi vzdialenými 10 m od seba, zaznamenáme reálne prebehnuté metre, t.j. vzdialenosť posledného prebehnutého klobúčika. Dávajte pozor, aby sa pretekárom nešmykalo, lebo to negatívne vplyva na úroveň dosiahnutého výkonu. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny. Výkon zaznamenávame s presnosťou na 10 m.



