



Detská P-T-S

DISCIPLÍNY STARŠEJ VEKOVEJ KATEGÓRIE

1. Trojskok znožmo z miesta



Popis

Od štartovej čiary vykonáva každý člen tímu 3-skok znožmo („tri žabacie skoky za sebou“). Je to tímová súťaž, v ktorej každý súťažiaci skáče samostatne. Každý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy tri krát za sebou. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty) a skok odmeria. Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Je dovolené medzi skokmi zastaviť a pripraviť sa na ďalší, nie je nutné vykonávať všetky tri skoky súvisle za sebou.

Každý člen tímu má dva pokusy.

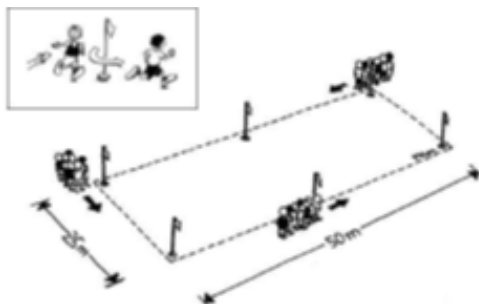
Hodnotenie

Súťaží každý člen tímu. Lepší z dvoch pokusov každého súťažiaceho sa zarátava do celkovej dĺžky tímu. Poradie je založené na súčte 3 znožmých skokov všetkých súťažiacich jedného tímu: víťazný tím je tím s najlepším súčtom skokov a ich dĺžkou. Ďalšie tímy sú zoradené podľa výslednej vzdialenosti. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.



Detská P-T-S

2. 6- minútový vytrvalostný beh



Popis

Každý člen tímu beží okruh 100 - 150 m dlhý (podľa priestorových možností) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát, ako sa dá počas 6 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do kužela loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do kužela alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do kužela vyskočia von a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátať (rozhodca ich nebude vkladať do kužela).

Hodnotenie

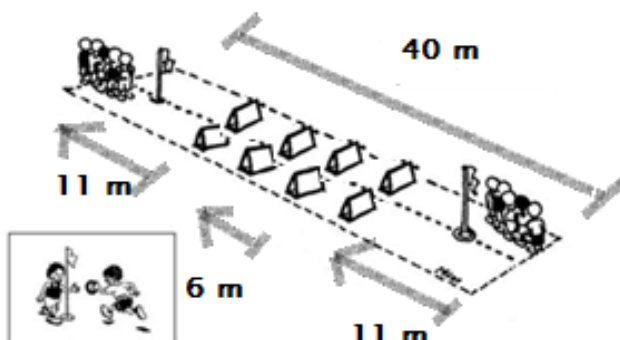
Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nezarátavajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia a ktoré sa nachádzajú mimo kužela (vedra). Vyhráva ten tím, ktorý má na konci šiestich minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

V prípade nepriaznivého počasia môže organizátor súťaže skrátiť dĺžku trvania vytrvalostného behu.



Detská P-T-S

3. Beh cez detské prekážky s nadstavcom.



Popis

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, obe s prekážkami. Disciplína prebieha cez žlto-modré prekážky s pripevneným penovým nadstavcom. Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 40 m

prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi tímu, pripraveného na druhej strane, vždy pravou rukou a zaradí sa na koniec. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát (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 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m. Je nutné, aby pretekári bežali oboma nohami cez prekážky, nie mimo prekážok. Každá neprebehnutá prekážka znamená + 2 s k víťaznému času družstva. Disciplína je ukončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát. Každé družstvo má jeden pokus.

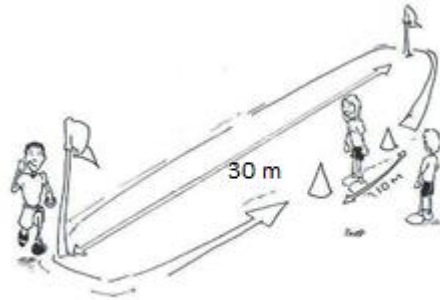
Hodnotenie

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



Detská P-T-S

4. 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 30 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď. Ak si pretekári nestihnú predať kolík v odovzdávkovom území, k výslednému času družstva sú prirátané 2 s, t.j. ak si pretekári nestihnú medzi sebou predať kolík v odovzdávkovom území tri krát, k výslednému času družstva bude prirátaných 6 s. Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík môže začať 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 vyhodnotených podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.



Detská P-T-S

5. Hod medicinbalom vzad cez hlavu



Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú pred čiarou a chrbát je natočený smerom k hodu. Medicinbal (1 kg) 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.

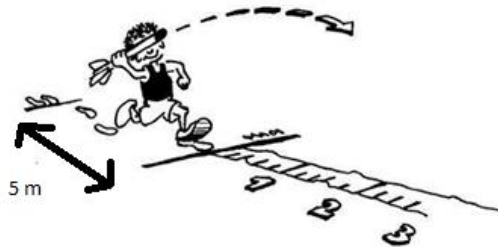
Hodnotenie

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.



Detská P-T-S

6. Hod vortexom na vzdialenosť (rozbeh max. 5 metrov)



Popis

Hod vortexom je vykonaný po maximálne 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiaru odhodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať vortex raketu späť na čiaru odhodu.

Hodnotenie

Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k odhodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.