



SÚŤAŽNÝ PORIADOK ŠKOLSKEJ ŠPORTOVEJ LIGY ZŠ V ATLETIKE



SÚŤAŽNÝ ROČNÍK 2016 – 2017

POZOR NOVÁ SÚŤAŽ – Detská atletika !



Určené :

- a / Prihláseným základným školám a školským organizáciám
- b / Súťažnej komisii ligy
- c / Vedúcim družstiev za ZŠ

Dátum konania: november 2016 - jún 2017

Kategórie :

BEHY- súťaž jednotlivcov:

I. stupeň ZŠ v kategórii chlapcov a dievčat (1.1.2006 a ml.)

II. stupeň ZŠ v kategórii chlapcov a dievčat (1.1.2001 a ml.)

DETSKÁ ATLETIKA – súťaž družstiev

Zloženie družstva:

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa (1. – 4. ročník) ZŠ a 1 vedúci družstva. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov detí, ktoré je nutné predložiť pri prezentácii.

Vekový limit:

Deti narodené v roku 2006 a mladšie:

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci z 1. alebo 2. ročníka ZŠ

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci z 3. alebo 4. ročníka ZŠ

(NIE ročník 2005 aj keď sú žiaci v 4. ročníku !!!)

Miesto konania: podľa miesta organizácie

Súťažná komisia (riadiaci orgán): Mgr.Denisa Drimáková, 0904857521

Sekretariát ligy: Centrum voľného času Ing.J.Šimčáková, PhD. 0918621360 – koordinátor súťaže,

cvc.simcakova@gmail.com

1. Povinnosti organizátora:

Zabezpečiť kalendár súťaže, evidenciu súťažiacich a výsledkov (pridelovanie bodov za účasť).

2. Čas priebehu súťaže, prihlasovanie

Súťažným dňom je deň a čas vyhlásenia daného podujatia. Registrácia bude prebiehať najskôr 60 minút, najneskôr 15 minút pred štartom. Prihlasovanie koordinátorovi súťaže zaslaním súpisky s osobnými údajmi žiaka **najneskôr 1 týždeň** pred termínom súťaže. Súťaže ligy sú v čase výhradne mimo školského vyučovania. Systém súťaže je ligový t.z. v každej etape sa hrá o umiestnenie a podľa umiestnenia sú jednotlivci alebo družstvá bodované. Na všetkých súťažiach budú mať účastníci prihlásení do ligy možnosť štartovať bezplatne.



3. Technické ustanovenia

3.1. Keďže beh je vhodný takmer pre všetkých, súťaže sa môžu zúčastniť všetci žiaci, ktorí o to majú záujem. Bežia sa dlhé trasy 2 – 5 km. V prípade možnosti výberu trás, si bežec sám zvolí, dĺžku trasy, ktorú bude behať. Počet pretekárov za školu – neurčený (otvorený systém), v prípade počtu nad 20 bežcov za školu prosím oznámte organizátorovi.

Čo sa týka súťaže družstiev - detská atletika, prikladáme zoznam atletických disciplín, z ktorých vyberieme na základe priestorových možností telocvične niektoré z nich. Zoznam vybraných disciplín bude upresnený priamo na mieste. Nákres disciplín obsahuje Príloha 2,

- skok do diaľky z miesta štafetovou formou
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- beh cez frekvenčný rebrík
- odhod z kolien plnou loptou cez hlavu
- skoky do strán
- prekážková dráha „Formula“
- hod detským oštepom do kruhu
- preskakovanie olympijských kruhov
- trojminútový vytrvalostný beh
- skoky cez švihadlo

Preteky prebiehajú na maximálne desiatich atletických stanovištiach. Po odsúťazení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného háрку pre danú disciplínu. Po odsúťazení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpíše 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 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.

3.2. Žiaci štartujú na preukazy poistenca. Termíny súťaží a organizačné zabezpečenie budú zaslané 2 týždne pred podujatím na adresy prihlásených učiteľov prípadne rodičov.

3.3. Výstroj: vhodná bežecká obuv, štartovacie čísla ak sú potrebné. Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie. Členovia každej zúčastnenej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách školy.

3.4. Bodovanie podľa počtu jednotlivcov, toľko bodov koľko bežcov sa zúčastnilo, druhé o jeden menej atď. + za účasť jeden bod. Jednotlivci s najväčším počtom bodov postupujú do finále (**Školská olympiáda - jún 2017**), **celkom 10 jednotlivcov z každej kategórie. Finále bude prebiehať** od 19.- 29. júna.2017 na športoviskách v meste so slávnostným vyhodnotením a odmeňovaním.

4. Zodpovednosť za štart žiakov nesie prihlásená základná škola a príslušný učiteľ, vedúci družstva alebo zákonný zástupca žiaka.

5. Odmeny:

5.1. Žiaci na prvých troch miestach v každej kategórii získajú medaile a diplomy vo finále ligy. Účastnícke medaile môžu byť poskytnuté bežcom pri vybraných behoch, závidí od priameho organizátora podujatia.

5.2. Odmena pre učiteľov a rozhodcov bude zabezpečená formou poukážok na základe výkazu prác od koordinátorov a doručená **po ukončení ligy 2xročne**(v decembri 2016 a v júli 2017) vo výške 3,-eurá/hodina (v pracovnom čase 8:00 - 15:30hod. a v čase vyučovania) 6,-eur/hodina (v čase osobného voľna). Žiaci na prvých troch miestach v každej kategórii získajú medaile a diplomy vo finále ligy.

6. Výsledky

6.1. Výsledky zo súťaží zabezpečí riadiaci orgán prostredníctvom delegovaných osôb a zašle zúčastneným školám.

6.2. Všetky prípadné námietky účastníkov pretekov sa nahlasujú na sekretariát ligy, ktorý ich uvedie do zápisu a následne ich bude riešiť riadiaci orgán ligy.

7. Zdravotné a ostatné zabezpečenie stretnutia

7.1. Za zdravotný stav pretekárov je zodpovedný rodič a vysielajúca základná škola.

7.2. Zdravotnícke a ostatné zariadenia, potrebné pre prvú pomoc (lekárnička, dlahy, telefón) musia zodpovedať predpisom a musia byť v náležitom poriadku.

7.3. Občerstvenie – pitný režim pri každej súťaži, **Strava** - bagety iba pri finále

8. Záverečné ustanovenia

8.1. Zúčastnené základné školy sa riadia týmto súťažným poriadkom

MUDr. Renáta Lenártová
čestný prezident ŠK ŠPV Košice

Mgr. Alžbeta Tamášová
vedúca oddelenia školstva MMK

PaedDr. Alena Mocná
riaditeľka CVČ

Spracovala: Mgr. Denisa Drimáková

Príloha 1 : orientačný kalendár podujatí

Príloha 2 : Disciplíny detskej atletiky - popis

Orientačný kalendár podujatí.

26.11.2016	Detská Atletika , telocvičňa Charkovská
3.12.2016	Detská Atletika , telocvičňa Juhoslovanská
6.12.2016	Mikulášsky beh
6.1.2017	Trojkráľový beh
19.1.2017	Detská Atletika , telocvičňa Charkovská
Február 2017	Detská Atletika
3-4/2017	Beh v ZOO
Marec 2017	Detská Atletika
4/2017	RUNWAY beh
Apríl 2017	Detská Atletika
5/2017	Beh v Lesoparku Furča
6/2017	Finálový beh na Aničke

Popis disciplín.

1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



Popis

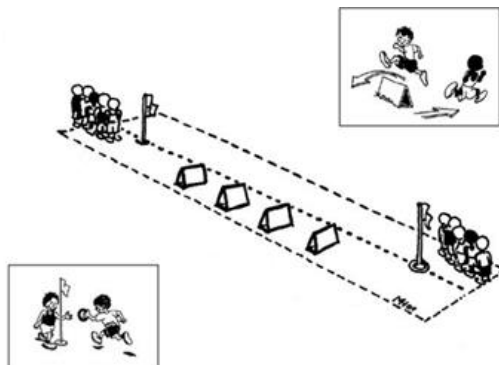
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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

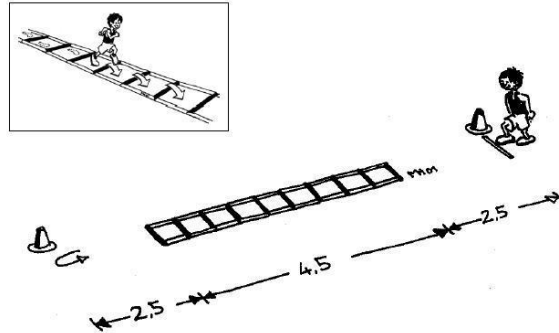
vykonáva vždy ľavou rukou. Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

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

3. Beh cez frekvenčný rebrík

Figure



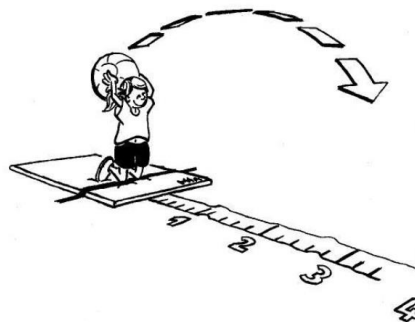
Popis

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (2 m od kužeľov k frekvenčnému rebríku). Prvý pretekár štartuje zo stoja od štartovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred štartovou čiarou. Vybieha na štartový povel, prebieha cez rebrík (vzdialenosť medzi nadstavcami 50 cm), tak rýchlo, ako to je možné a obieha druhý kužeľ z pravej alebo ľavej strany. Po obehnutí kužeľa beží späť čo najrýchlejšie vedľa frekvenčného rebríka a odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Ak pretekár vynechá niektorý nadstavec rebríka, alebo ho preskočí, rozhodca pripočíta k výslednému času družstva 1 s. Ak sa pretekár dopustil dvoch chýb, rozhodca pripočíta k výslednému času 2 s a tak ďalej. Každé družstvo má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času

4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



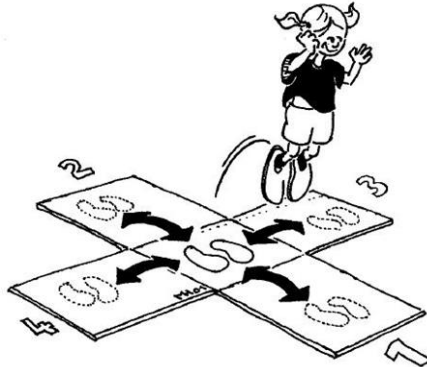
Popis

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

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.

5. Skoky do strán



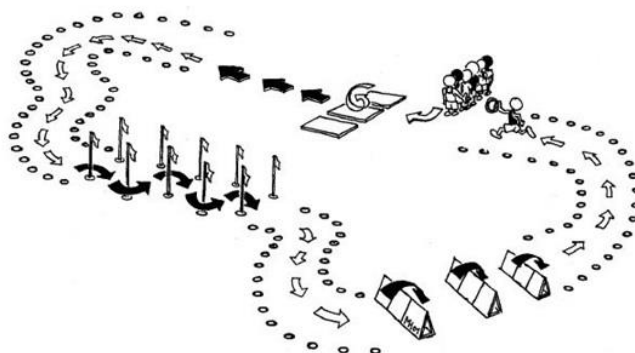
Popis

Zo stredu žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár do bodu 1, späť do stredu žinenky, do bodu 2, späť do stredu žinenky, do bodu 3, späť do stredu žinenky, do bodu 4 a späť do stredu žinenky.

Hodnotenie

Každý člen družstva má 15 s na to, aby vykonal čo najviac skokov podľa správneho poradia. Každý štvorec (stred – 1 – stred – 2 – stred – 3 – stred – 4) sa ráta za 1 bod. To znamená, že pretekár môže získať v jednom cykle 8 bodov. Každý pretekár má jeden pokus. Nakoniec sa zrátajú pokusy všetkých členov družstva a na základe toho sa spraví celkové poradie. Družstvo s najväčším počtom bodov (preskokov) získa najviac bodov.

6. 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

7. Hod detským oštepom (loptičkou so stuhou) do kruhu



Popis

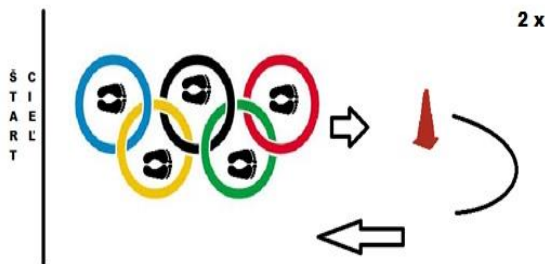
Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 6 metrov od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

Hodnotenie

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov.

Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

8. Preskakovanie olympijských kruhov



Popis

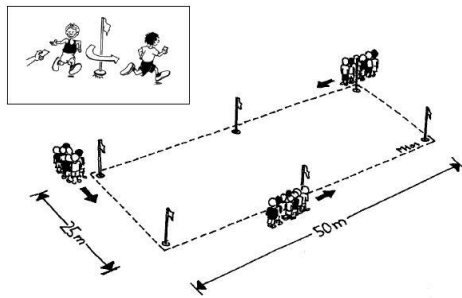
Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia späť na štart (kruhy obiehajú po pravej alebo ľavej strane) a opakujú celé cvičenie ešte raz. Po druhom preskakovaní kruhov bežia do cieľa, kde odovzdajú štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Každý tím má jeden pokus.

Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí tím s najlepším časom. Ďalšie tímy sú zoradené podľa dosiahnutého času

9. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure



Popis

Každý člen z tímu beží na okruhu cca 150 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou guľičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela kde sú umiestnené vopred loptičky.

Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa počtu guľičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nepočítajú sa guľičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia. Vyhráva ten tím, ktorí má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

10. Skoky cez švihadlo



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.