



KOŠICKÉ  
KULTÚRNE  
CENTRÁ



## SÚŤAŽNÝ PORIADOK ŠKOLSKEJ ŠPORTOVEJ LIGY ZŠ



### V DETSKEJ ATLETIKE 2017 – 2018



Detická atletika

#### Určené :

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

**Dátum konania:** november 2017 - jún 2018

#### Predbežné termíny:

- 11.11.2017 telocvičňa EP Juhoslovanská, CVČ
- 28.11.2017 telocvičňa EP Juhoslovanská, CVČ
- 20.1.2018 telocvičňa EP Juhoslovanská, CVČ
- 10.3.2018 telocvičňa EP Juhoslovanská, CVČ
- Finále jún 2018 – AH ZŠ Trebišovská

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

**Sekretariát ligy:** Centrum voľného času, Orgovánová 5, 040 01 Košice, Ing.J.Šimčáková, PhD - koordinátor súťaže,

#### Povinnosti organizátora:

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

#### 1. 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, ak nie je určené propozíciami inak**. 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 behoch budú mať účastníci prihlásení do ligy možnosť štartovať bezplatne.

#### 2. Organizácia a priebeh pretekov:

Súťažiť môže iba jedno družstvo z jednej základnej školy. Iba vedúci družstva smie sprevádza svoje družstvo na súťažnej ploche po celý čas súťaže. Rodičia a iný sprievod sa smie zdržiavať iba mimo súťažnej plochy. V prípade neuposúchnutia pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiteľa poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať. Na finále Bavme deti športom postupuje víťazné družstvo s najväčším počtom bodov, ktoré sú udelené za účasť a umiestnenie v jednotlivých kolách.

#### 3. Zloženie družstva:

8 členné družstvo (4 chlapci a 4 dievčatá) zložené zo žiakov 1. stupňa (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, ktoré je nutné predložiť pri prezentácii.

## Kategória

Deti narodené po 1.9.2006 a mladšie:

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci – 1. alebo 2. ročník ZŠ

4 deti – 2 dievčatá a 2 chlapci – 3. alebo 4. ročník ZŠ

**(NIE deti narodené pred 1.9.2006 aj keď sú žiaci 4. ročníka!!)**

## 4. Výsledky

**4.1.** Výsledky zo súťaže zabezpečí riadiaci orgán prostredníctvom delegovaných osôb a zašle zúčastneným školám.

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

## 5. Zdravotné a ostatné zabezpečenie stretnutia

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

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

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

## 6. Odmeny:

**6.1.** Všetci zúčastnení pretekári získajú diplom a odznak od SAZ. Pretekári na prvých troch miestach získajú okrem toho i vecné ceny. Odmenených bude 8 pretekárov v rámci družstva.

**6.2.** Odmena pre učiteľov a rozhodcov bude zabezpečená formou poukážok na základe výkazu prác od koordinátorov a doručená **po ukončení ligy 2xročne** (v decembri 2017 a v júli 2018) 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.

## 7. Oblečenie:

Športové oblečenie, športové tenisky. **Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie.** Členovia každej zúčastnenej základnej školy by mali súťažiť v jednotných tričkách. K dispozícii budú šatne na prezlečenie.

## Súťažné disciplíny:

- skok do diaľky štafetovou formou
- beh cez prekážky
- odhod plnou loptou z kolien spoza hlavy
- prekážková dráha „Formula“
- 3 – minútový vytrvalostný beh
- skoky cez švihadlo

## 8. Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na šiestich atletických stanovištiach. Po odsúťazení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. Po odsúťazení na stanovišti prinesie rozhodca výsledky hlavnému rozhodcovi, ktorý ich vpiše do tabuľky na celkové hodnotenie. V konečnom hodnotení prideliťujeme 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.

## 9. Záverečné ustanovenia

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 Mecná  
riaditeľka CVČ

## Popis disciplín:

### 1. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



#### Popis

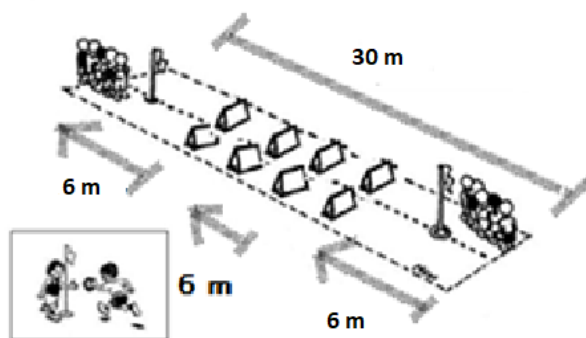
Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej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



#### Popis

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, obe s prekážkami. Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky, ktoré obsahuje súprava Detskej atletiky.

**Upozornenie:** vzdialenosti medzi prekážkami môžu byť upravené podľa priestorových možností priestoru, telocvične.

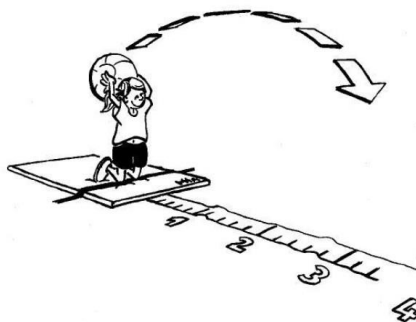
Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 30 m prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi družstva, pripraveného na druhej strane, vždy ľavou rukou, a zaraď sa na koniec. 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 6 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 6 m. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát (tam a späť). Každé družstvo má jeden pokus.

### Hodnotenie

Poradie je vyhodnotené podľa času. Pokiaľ pretekár zhodí prekážku, celkový výkon družstva nie je nijako ovplyvnený. Pokiaľ pretekár neprebehne cez prekážku, obehne ju, k celkovému výkonu družstva sú pripočítané 3 trestné sekundy za každú neprebehnutú prekážku. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

### 3. Odhod z kolien plnou loptou spoza hlavy



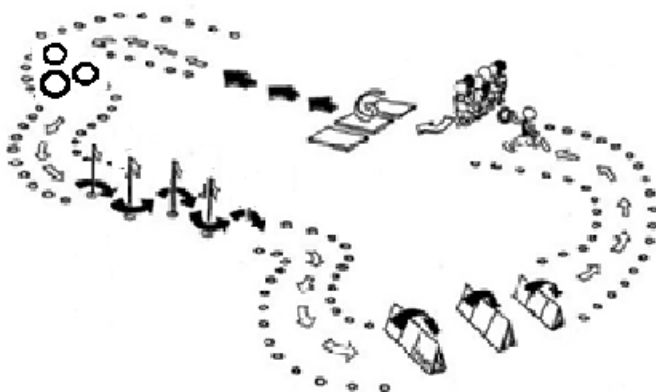
### Popis

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

### 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.

### 4. Prekážková dráha „Formula“



### Popis

Približne 30-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti telocvične) je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, prebeh cez kruhy (vždy 1 noha v kruhu), slalomový beh, beh cez prekážky (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý súťažiaci musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

Prekážková dráha „Formula“ je súťaž družstiev, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh. Každé nesprávne prekonanie jednotlivých úsekov sa trestá pripočítaním trestných sekúnd (nevykonanie kotúľu vpred = 3 s, nesprávne prebehnutie cez kruhy /1 kruh = 1 s/, zlé obíhanie počas slalomu /1 týč = 1

s/, úmyselné zhadzovanie prekážok počas behu cez prekážky /1 prekážka = 1s/). Napr. ak člen družstva nesprávne vykoná slalomový beh cez 1 tyč a nesprávne prebehne cez kruhy (celkovo 3 kruhy), do celkového výkonu družstva budú zarátané 4 trestné sekundy. Ak si súťažiaci počas behu uvedomí nesprávne vykonanie jednotlivého úseku, môže sa vrátiť na začiatok daného úseku, vykonať ho odznova a ak bude vykonaný správne, žiadna trestná sekunda nebude pripočítaná k celkovému výkonu družstva.

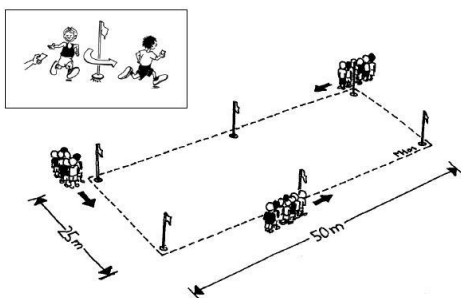
Disciplína je ukončená akonáhle posledný člen družstva prebehne cieľovou čiarou, ktorá je na úrovni začiatku žinenky (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč).

### Hodnotenie

Poradie je hodnotené podľa času: víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

## 5. Trojminútový vytrvalostný beh

Figure



### Popis

Každý člen tímu beží na okruhu cca 80 m (pozri obrázok) po zaznení štartového povelu. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 80 m okruh čo najviac krát ako sa dá počas 3 minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu odložiť do vlastného bodovacieho kužela tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužela, kde sú vopred umiestnené.

### Hodnotenie

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

**Upozornenie:** táto disciplína môže byť vzhľadom k priestorovým možnostiam telocvične nahradená inou disciplínou, a to štafetovým behom na 30 m.

## 6. Skoky cez švihadlo



### Popis

Súťažiaci stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícií držiac švihadlo za telom v oboch dlaniach. Na štartový povel súťažiaci presúva švihadlo vpred cez hlavu a dole pred telom skáče cez švihadlo. Tento cyklický proces je opakovaný 10 krát. Všetci súťažiaci skáču znožné skoky. Ak sa napr. pri piatom skoku pomýli a švihadlo nepreskočí, pokračuje ďalej od čísla štyri (nie od úplného začiatku).

### **Hodnotenie**

Súťaží každý člen družstva. Každý preskok cez švihadlo sa počíta, avšak iba znožmé skoky. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 znožmých skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva. Ak družstvo nie je schopné splniť disciplínu, pri čase 5:00 min strácajú možnosť ju dokončiť a do výsledného hárku sa im zapíše výkon 5:00 min.