



SÚŤAŽNÝ PORIADOK ŠKOLSKEJ ŠPORTOVEJ LIGY ZŠ V DETSKEJ ATLETIKE 2022 – 2023



Detická atletika

Určené :

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

Dátum konania: november 2022 - jún 2023

Predbežné termíny:

- 19.11.2022 telocvičňa EP Juhoslovanská, CVČ
- 21.1.2023 telocvičňa EP Juhoslovanská, CVČ
- 18.3.2023 telocvičňa EP Juhoslovanská, CVČ
- Finále podľa dohody cca 13. máj 2023 – EP Juhoslovanská, CVČ

Súťažná komisia (riadiaci orgán): Ing. Eva Jenčušová, 0949 145072, jencusova@cvckosice.sk

Sekretariát ligy: Centrum voľného času, Orgovánová 5, 040 01 Košice

Povinnosti organizátora:

Zabezpečiť kalendár súťaže, priestor, evidenciu súťažiacich a výsledkov (pridelovanie bodov za účasť, pitný režim, odmeny).

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. **Prihlásenie o účasti koordinátorovi súťaže 2 týždne pred termínom emailom /bez súpisky/.** 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 družstvá bodované. Na všetkých kolách 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 ako divák a nesmie zasahovať do priebehu súťaže. V prípade neuposlušnosti pokynov má riaditeľ pretekov právo narušiteľa poriadku napomenúť, príp. družstvo diskvalifikovať. Do finále postupuje 5 súťažných družstiev s najväčším počtom bodov, ktoré sú udelené za účasť aj za 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 (ped. zamestnanec ZŠ), ktorý sprevádza svoje družstvo na ploche po celý čas súťaže. Je nutné priniesť so sebou kópiu zdravotných preukazov (kartičiek poistenca) detí, ktoré je nutné predložiť pri prezentácii.

3.1 Kategória

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

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

Prosím o dodržanie vekovej kategórie a počtu žiakov v družstve!

4. Výsledky

4.1. Výsledky zo súťaže zabezpečí riadiaci orgán prostredníctvom delegovaných osôb a zašle zúčastneným školám. Vyhodnotenie prebehne 30 minút po skončení súťaže

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.

5.4. Pomôcky pre súťažné disciplíny.

6. Odmeny:

6.1. Všetky zúčastnené družstvá získajú diplom za školu. Pretekári na prvých troch miestach získajú diplom a medailu. Odmenených bude 8 pretekárov v rámci družstva. Vo finálovom kole výhercovia získajú pohár pre školu, medailu a diplom.

6.2. Odmena pre učiteľov a rozhodcov bude zabezpečená prostredníctvom dohody o pracovnej činnosti mesačne a na základe výkazu prác vo výške 10,-eur/hodina. Dohodu je možné uzavrieť iba mimo pracovného času u iného zamestnávateľa za predpokladu včasného (týždeň pred súťažou) doručenia žiadosti o vystavenie dohody (aj v prípade už uzatvorenej dohody s CVČ). V prípade už podpísanej platnej dohody pracovnej činnosti s CVČ je potrebné dodržať §228 a Zákonníka práce a neprekročiť 10 hodín pracovnej činnosti týždenne.

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:

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

8. Hodnotenie:

Preteky prebiehajú na piatich 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 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.

9. Záverečné ustanovenia

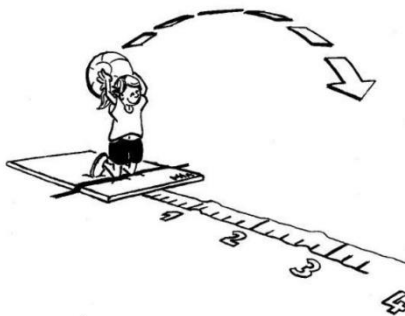
Zúčastnené základné školy sa riadia týmto súťažným poriadkom

Mgr. Denisa Drimáková
riaditeľka CVČ

Vybavuje: Ing. Eva Jenčušová
Príloha : popis disciplín

Popis disciplín FŠŠL Detská atletika :

1. Odhod z kolien plnou loptou spoza hlavy



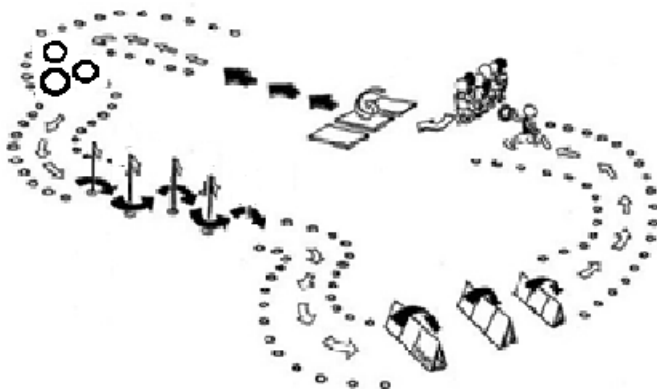
Popis

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 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.

2. Prekážková dráha „Formula“



Popis

Približne 30-metrová vzdialenosť (závisí od veľkosti telocvične) je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, priebeh 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.

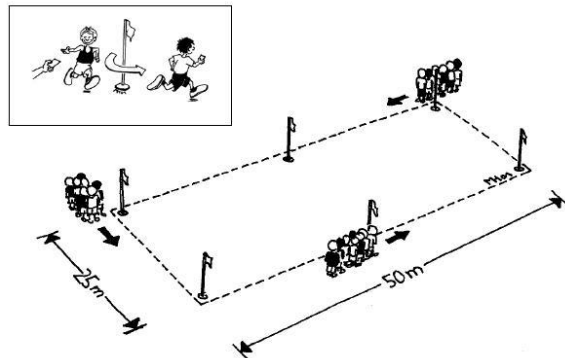
Prekážková dráha "Formula" je súťaž družstiev, v ktorom každý člen družstva musí dokončiť celý okruh. Každé nesprávne prekonanie jednotlivých úsekov sa trestá pripočítaním trestných sekúnd (nevykonanie kotúľu vpred = 3 s, nesprávne prebehnutie cez kruhy /1 kruh = 1 s/, zlé obíchanie počas slalomu /1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

3. Trojminútový vytrvalostný beh



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.

4. Skoky cez švihadlo



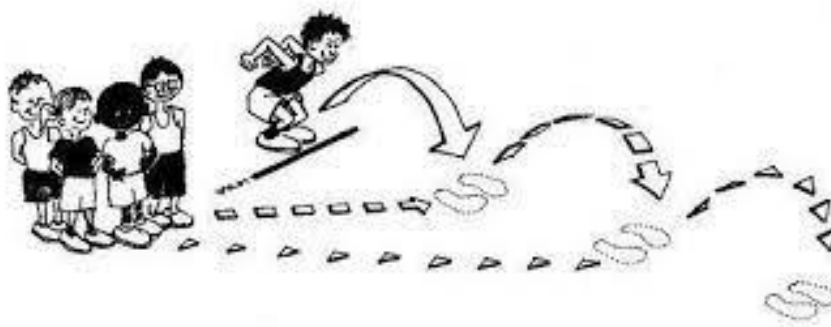
Popis

Súťažiaci stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícii držiaci 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 znožných 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.

5. Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



Popis

Od štartovacej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovacou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovacej čiare (päty). Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Toto miesto dopadu sa stáva štartovacou čiarou pre ďalšieho člena tímu, ktorý vykonáva 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.

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.