

ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!
atletem se můžeš stát!

SOUTĚŽNÍ TESTOVÁNÍ

2017

Soutěžíme s

HOLLANDIA

- Účastníci:** soutěžní testování je určeno pro děti ve věku 5 – 11 let (výjimečně i mladší), které pravidelně navštěvují přípravky v atletických oddílech/klubech
- Věkové kategorie:** děti budou testovány podle ročníků narození: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 a mladší
- Testovací disciplíny:** Soutěžní testování je prováděno v základních atletických disciplínách: **běhu, skoku a hodů**
- ročníky 2010, 2011, 2012 a mladší:
běh 20 m, skok daleký z místa a hod tenisovým míčkem
- ročníky 2008 a 2009:
běh 30 m, skok daleký z místa a hod kriketovým míčkem (150 g)
- ročníky 2006 a 2007:
běh 50 m, skok daleký z místa a hod medicinbalem (1 kg)
- Popis disciplín je podrobně rozepsán dále.

Patronem soutěžního testování je vynikající vícebojačka, medailistka z halového Mistrovství Evropy v Praze,

ELIŠKA KLUČINOVÁ

www.atletikaprodeti.cz



ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!
atletem se můžeš stát!

Organizace a podmínky soutěžního testování:

Soutěžního testování se může zúčastnit celý oddíl/klub nebo jen skupinka z oddílové přípravy, popř. další subjekty zapojené do projektu Atletika pro děti (atletické kroužky aj.). V letošním roce není soutěž určena pro třídní kolektivy ze základních škol.

Trenér/trenérka zašle před soutěžním testováním **přihlašovací email** koordinátorce soutěže Ivetě Rudové (irudova@atletika.cz), ve kterém uvede předpokládaný počet dětí, které se soutěžního testování zúčastní a poštovní adresu. Email bude potvrzen a na uvedenou adresu budou obratem zaslány účastnické kartičky pro malé atlety, do kterých se také vyplní výsledky z jednotlivých disciplín.

Testování může probíhat při tréninku nebo v rámci skupinových/oddílových závodů. Není nutné absolvovat všechny disciplíny v jeden den (možno rozložit na více tréninků, popř. závodů). Není také nutné obsadit všechny kategorie/ročníky. Soutěží se ve stanovených disciplínách dle podrobného popisu (viz dále). Výsledky (všech disciplín společně) se zapisují do připraveného Google formuláře (viz dále). Za organizaci testování, tj. vlastního provedení dle popsáných pravidel a zapsání výsledků do připraveného formuláře, zodpovídá trenér/trenérka atletické přípravy.

Období soutěžního testování: od 10. 4. 2017 do 28. 5. 2017

Hodnocení a odměny:

Letošní soutěž podporuje firma **HOLLANDIA**. Prvních 3500 přihlášených účastníků obdrží od této firmy malý dárek – svačinový plastový box na jogurt. Podmínkou pro získání těchto boxíků je zaslání závěrečného foto skupinky dětí (každé dítě se svojí vyplněnou soutěžní kartičkou). Jakmile vložíte výsledky svých svěřenců do připravených formulářů, pošlete foto s upřesněným počtem dětí, které testování absolvovaly, pošleme vám konkrétní počet jogurtových boxíků. (Vzhledem k tomu, že do uzávěrky přihlášení bylo nahlášeno cca 6000 dětí, děkujeme za pochopení, že se zbytek dětí zúčastní bez nároku na výše zmíněnou cenu.)

Děti, které obsadí 1.- 3. místo v každém ročníku (zvláště chlapci a dívky) obdrží diplom a drobnou odměnu opět od **HOLLANDIA**.

Zajímavou cenu obdrží 3 vybrané přípravy/skupinky, a to „ZDRAVÝ PIKNIK“, který vám zajistí **HOLLANDIA** během června přímo u vás v místě, kde atletíte. Jeden piknik se uskuteční v přípravce, která bude mít nejvíce dětí ve všech kategoriích do 10. místa. Další dva pikniky proběhnou v přípravkách, které budou po dobu trvání soutěže nejvíce mediálně aktivní a nápaditě do svých výstupů - fotografií, článků či sloganů zakomponují kelímky od jogurtů **HOLLANDIA**. Kreativité se meze nekladou: tenisáky a kriketové míčky můžete po odhodu nosit zpět v kelímcích. Doběhnout děti mohou do cíle vyznačeného „jogurtovými kužely“. Věříme, že vás napadne plno dalších možností, jak si s kelímky vyhrát. Na vybraný piknik navíc přijede i patronka soutěže, Eliška Klučinová.

Výsledky:

Výsledky soutěžního testování vkládejte od 15. 4. přímo do GOOGLE formulářů, které budou zveřejněny v sekci APD informuje na www.atletikaprodeti.cz. Nejpozději pak do 28.

www.atletikaprodeti.cz



ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!

atletem se můžeš stát!

května do 24.00 h. Upozorňujeme, že po tomto termínu nebude již možné výsledky vložit. POZOR každý ročník narození má svůj formulář! Špatně vložené výsledky se bohužel nezobrazí a vyřadí se.

Podrobný popis disciplín

BĚH

20 m, 30 m, 50 m

Děti startují z polovysokého startu ze startovní čáry. Vybíhají na vlastní podnět. Trenér stojí v cíli a sleduje atleta/atletku. Začíná měřit na pohyb zadní nohy a ukončuje měření, až hrud' atleta protne cílovou čáru. Běhá se na umělé dráze, popř. na jiném rovném upraveném povrchu (škvára, tráva aj.). Pokud se běží mimo dráhu, kde není vzdálenost naměřena, je nutné úsek přesně naměřit pomocí standardního pásma (ne odkrokovat). Pokud není na dráze běžecký úsek označen, doporučuje se startovní a cílovou čáru vyznačit (nakreslit), popř. označit kužely. Měří se na desetiny sekundy. U digitálních stopek se zaokrouhluje **7,81 s = 7,9 s**. Děti běhají v běžecké obuvi, nepoužívají tretry.

SKOK

Skok daleký z místa

Skáče se na žíněnce ze sady pro dětskou atletiku položené na dráze nebo trávě (upevnit sponami). Oddíly, které žíněnku nemají, použijí gymnastickou žíněnku nebo budou testovat skok na měkkém vhodném povrchu (pilinová dráha, tráva – ne však do pískového doskočiště) a použijí standardní pásmo. Atlet skáče od vyznačené čáry na žíněnce (špičkami bot se dotýká čáry). Odrazí se a skočí co nejdál dopředu, doskakuje na obě nohy. Trenér označí doskok v bodě nejbližší vyznačené k odrazové čáře (paty). Výkony se zaznamenávají v metrech - zaokrouhleny na 5 cm (např. 1,65 m). Pokud atlet doskočí mezi 2 čárky vyznačené na žíněnce, započítává se nižší údaj – čárka blíže odrazové čáře. Pokud atlet přepadne dozadu, měří se místo dotyku rukou či jinou částí těla. Každý atlet má dva pokusy, které následují hned za sebou. Započítává se lepší výkon.

HOD

Hod tenisovým nebo kriketovým míčkem (150 g)

Děti házejí od vyznačené čáry. Děti z atletické školky (ročník narození 2010 a mladší) házejí z místa tenisovým míčkem. Děti z atletické minipřípravky (ročníky narození 2008 a 2009) mohou házet kriketovým míčkem z krátkého rozběhu. Po odhodu nesmí překročit odhodovou čáru (nezdařený pokus). Trenér sleduje dopad míčku. Dosažená vzdálenost se zaznamenává na 0,5 m (např. 8,5 m). Může se použít standardní pásmo nebo pásmo ze sady pro dětskou atletiku. Při dopadu mezi dvě čárky pásma ze sady se počítá nižší údaj - čárka blíže odhodové čáře. Každý atlet má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou. Lepší z obou výsledků se započítává.

www.atletikaprodeti.cz



ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!

atletem se můžeš stát!

Hod medicinbalem (1 kg)

Děti házejí medicinbalem (oběma rukama) z místa od vyznačené čáry. Postaví se do stoje rozkročného, zakloní se, zpevní a pomocí obou rukou odhodí co nejdále směrem dopředu (pohyb připomíná autové vhazování při fotbale). Po odhodu nesmí atlet překročit odhodovou čáru (nezdařený pokus). Trenér sleduje dopad medicinbalu. Dosažená vzdálenost se zaznamenává na 0,5 m (např. 8,5 m). Může se použít standardní pásma nebo pásma ze sady pro dětskou atletiku. Při dopadu mezi dvě čárky pásma ze sady se počítá nižší údaj - čárka blíže odhodové čáry. Každý atlet má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou. Lepší z obou výsledků se započítává.

POZOR: při hodech je zvýšené riziko zranění dětí. Proto na plochu, kam dopadají míčky a medicinbaly, mají přístup pouze trenéři. Je zakázáno házet náčiním na opačnou stranu.

Atletika pro děti přeje radostné testování!

www.atletikaprodeti.cz

