



ŠKOLSKÉ MARATÓNSKE HRY

– základné kolo pre RUŽINOV-VRAKUŇA-P.
BISKUPICE-ŠAMORÍN

Podujatie pre školy z mestských častí Bratislavy
a okresov Bratislavského samosprávneho kraja

V rámci ČSOB Bratislava maratón, sa uskutočnia súťaže, ktoré sú určené pre žiakov a žiačky 1-4 ročníka primárneho vzdelávania, ročníkom narodenia 2014 a mladších.

Organizátor: BE COOL, s.r.o.

Bratislavský maratón, o.z.

Podporovatelia: Atletický zväz Bratislavy, ČSOB, Mattoni, Petržalka

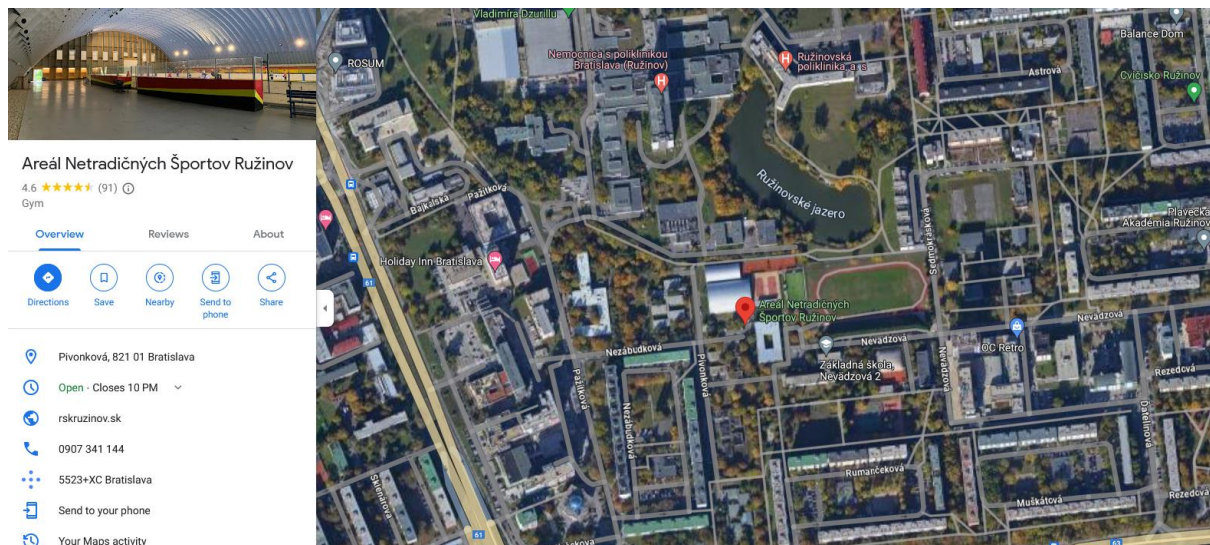
Pozvanie: toto kolo je určené pre všetky školy z mestských častí
RUŽINOV-VRAKUŇA-P. BISKUPICE-ŠAMORÍN

Základné prihlášky škôl: treba zaslať do 20.03.2024

Komunikačný kontakt: imrich.ozorak10@gmail.com

Termín základného kola: 27.03.2024

Miesto: Areál netradičných športov, Pivonková





Časový program: 08.30 až 09.00 príchody školských družstiev
09.00 až 09.30 rozcvičenie, otvorenie so spoločným nástupom
09.30 až 11.30 súťaže v sektoroch
11.45 vyhodnotenie podujatia

Účasť: Podujatie je určené len pre žiakov a žiačky ročníka narodenia 2014 a mladších súčasne s podmienkou navštevovania 1-4 triedy primárneho vzdelávania. Zodpovednosť za dodržanie veku súťažiacich má vysielajúca škola

Zloženie družstva: môže mať maximálne 5 členov, z toho minimálne 2 dievčatá

Obsah prihlášok: presný názov aj s poštovou adresou školy
priezvisko, meno, e-mail adresu, číslo mobilu doprovodnej osoby
priezvisko, meno, celý dátum narodenia súťažiacich žiakov/žiačok

Prezentácia na mieste konania: je do 09.00 hod s predloženou súpisťou žiakov a s kópiou zdravotného preukazu účastníkov.

Šatne: na prezlečenie budú k dispozícii šatne, zvlášť pre dievčatá aj pre chlapcov ale bez možnosti úschovy vecí

Oblečenie: športové oblečenie, čisté tenisky. Vedúci družstiev sú povinní si priniesť tenisky na prezutie. Členovia družstiev škôl musia súťažiť v jednotných tričkách.

Súťažné disciplíny: budú vybrané z dostupných disciplín z ktorých sa na mieste vylosuje 6 základných + Finálová štafeta. Súťažiť budú vedieť družstvá súbežne.

Hodnotenie: Preteky prebiehajú na vytvorených stanovištiach/sektoroch. Po odsúťažení na pridelenom stanovišti sa presúva družstvo na ďalšie stanovište. Dosiahnuté výsledky zapisujú rozhodcovia do určeného hárku pre danú disciplínu. 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 viac lepších umiestnení v jednotlivých disciplínach

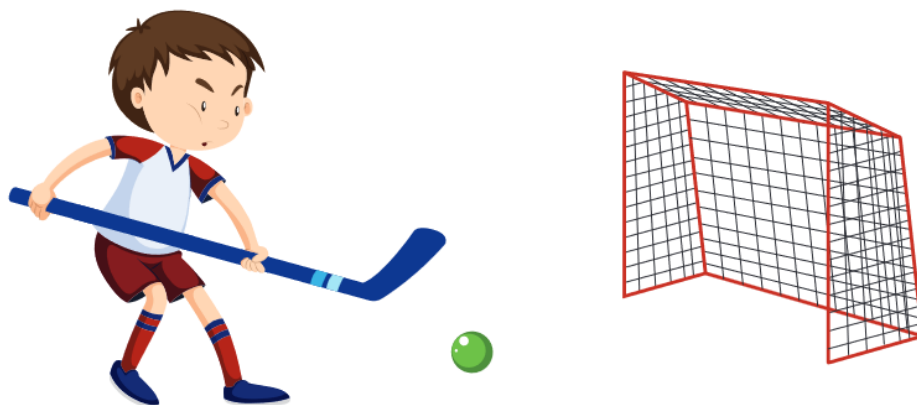
Presný popis súťaženia v disciplínach sa nachádza nižšie.

Finále: uskutoční sa 3.4 (streda)



Disciplíny

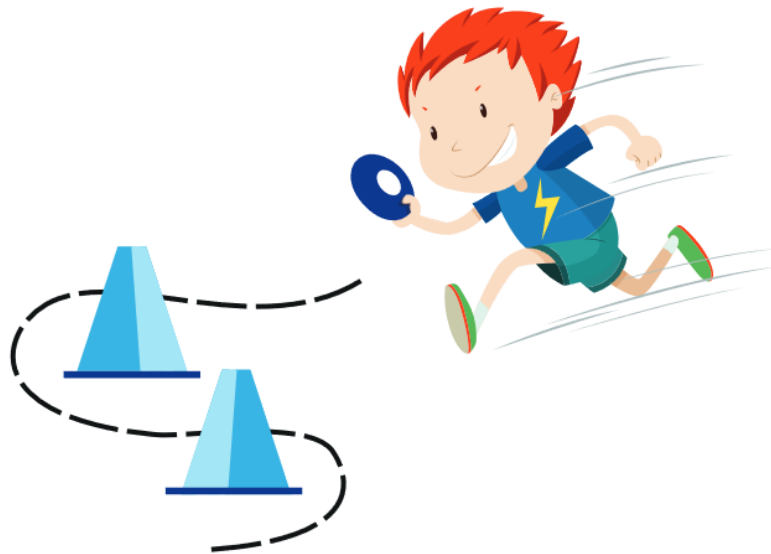
- **Strel'ba na Hokejovú bránu** : Disciplína sa zameriava na zručnosť súťažiacich v streľbe na bránu. Na disciplínu sa použijú hokejky, tenisové loptičky a bránka. Princíp disciplíny spočíva v tom, koľko krát trafi súťažiaci bránu loptičkou. Strel'a sa zo vzdialenosti 8 metrov. Súťažiaci budú mať k dispozícii 5 pokusov, ktoré budú následne bodovo hodnotené 5l trafi =8b, 4l trafi =6b , 3l trafi = 4b, 2l trafi = 2b, 1l trafi =1b



Strel'ba na hokejovú bránu



- **Formula** : Disciplína spočíva v tom, že družstvo prebehne cez radu pripravených prekážok s klobúčikom v ruke za čo najrýchlejší čas. Na dráhe sa budú nachádzať prekážky , slalom, kužele , kotúl vpred. Každý člen tímu musí dobehnúť na koniec a odovzdať štafetový krúžok druhému súťažiacemu. Druhý súťažiaci s krúžkom vybieha a prebehne cez prekážky a odovzdá štafetový krúžok tretiemu súťažiacemu. Takto disciplína pokračuje až do posledného súťažiaceho ktorý musí štafetový krúžok položiť na cieľový kužel. Po položení krúžku sa zapíše výsledný čas družstva. Pri zhodení prekážky alebo zhodení slalomového kužela sa k celkovému času prirátajú 2 sekundy.



Formula



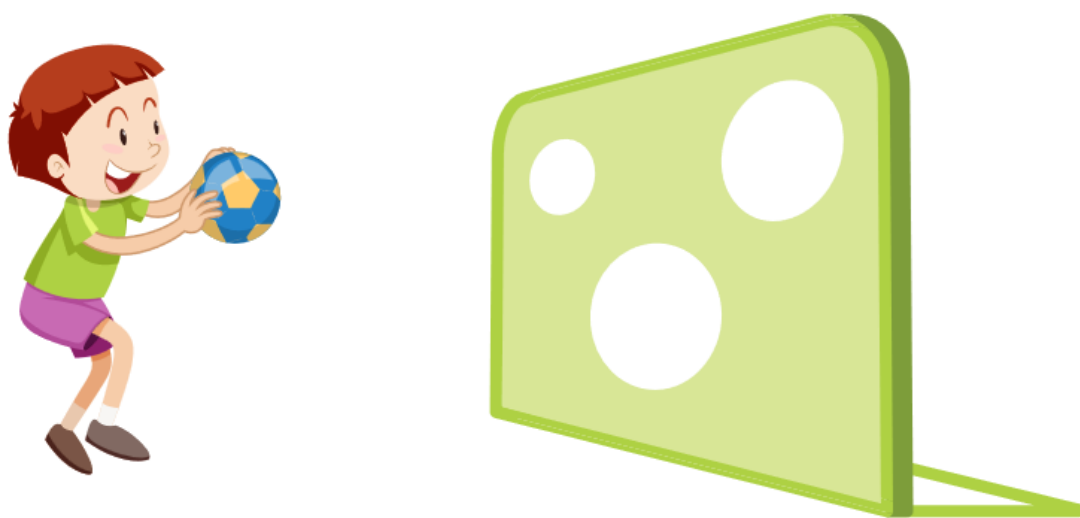
- **Hod basketbalovou loptou:** Disciplína sa zameriava na zručnosť detí v hádzaní basketbalovej lopty veľkosti 5 na kôš. Každý súťažiaci má 2 pokusy na hod basketbalovou loptou. Súťažiaci môže hádzať z troch vyznačených vzdialeností. Najbližšia vzdialenosť je 2 metre, ktorá je hodnotená za dva body. Stredná vzdialenosť je 2,5 metra, ktorá je hodnotená piatimi bodmi. Vzdialenosť 3 metre je najťažšia a preto sa hodnotí siedmimi bodmi.



Hod basketbalovou loptou



- **Hod na presnosť** : Disciplína spočíva v hode na bránku o veľkosti 300x205cm , kde súťažiaci bude musieť trafiť vyznačené miesta. Súťažiaci sa postaví na čiaru vo vzdialenosti 5 metrov od brány a hádže hádzanárskou loptou veľkosti 1. Vyznačené miesta sú bodovo hodnotené od 1 až po 5 bodov. Každý súťažiaci má 3 pokusy. Disciplína spočíva v nahrať čo najvyššieho počtu bodov.



Hod na presnosť



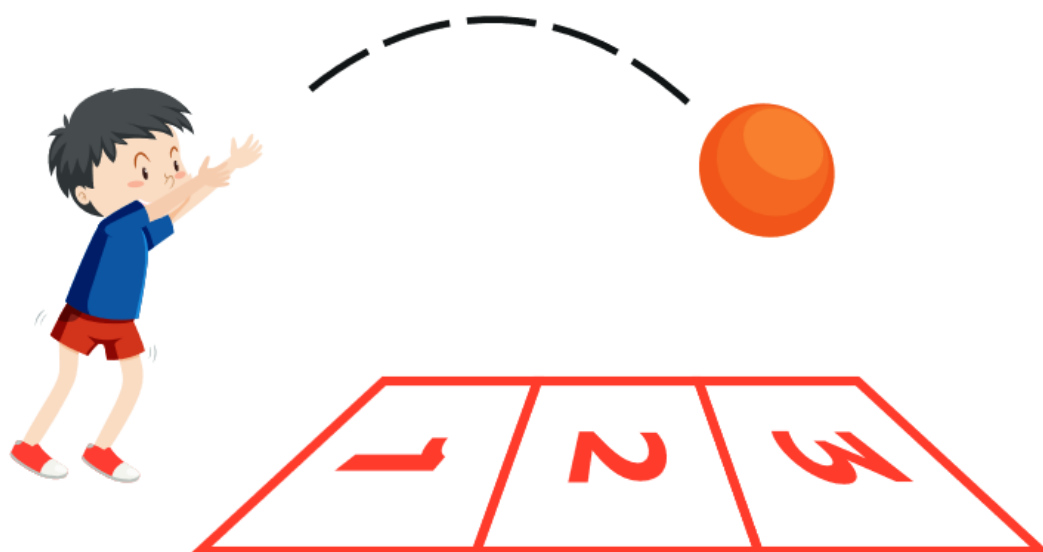
- **Štafetový skok do diaľky z miesta** : *Disciplína sa zameriava na šikovnosť jednotlivých súťažiacich. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej 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. Hodnotenie disciplíny bude bodované podľa celkovej dĺžky skokov.*



Štafetový skok do diaľky z miesta



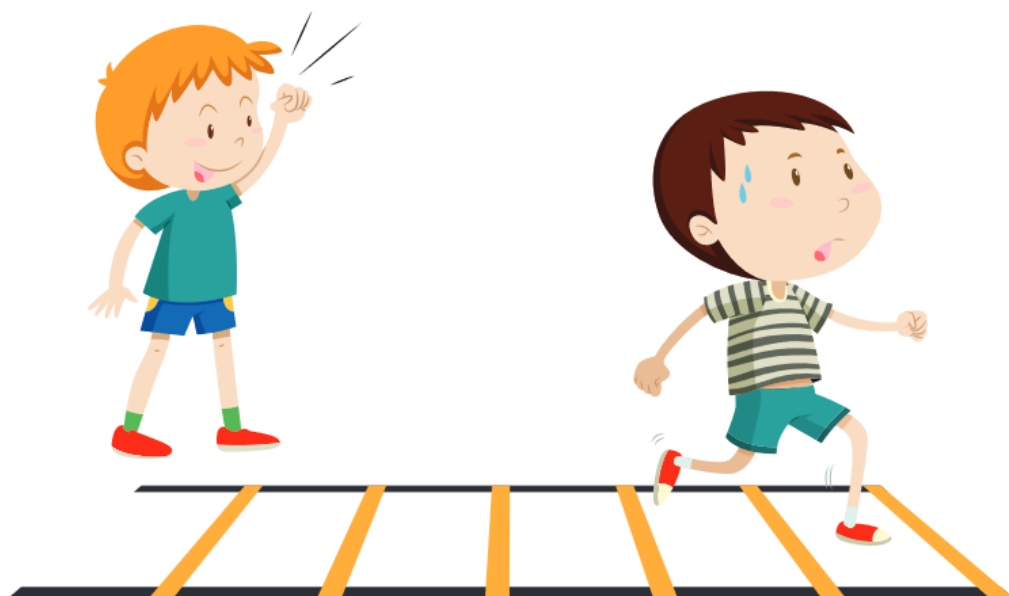
- **Odhod plnou loptou spoza hlavy.** Silová disciplína ktorá sa zameriava na zručnosť v hode medicinbalom. Súťažiaci hádžu 1kg medicinbalom z pokľaku a spoza hlavy so spevneným telom. Meria sa ako ďaleko dohodia a každý súťažiaci má tri pokusy. Do finálneho hodnotenia sa berú najlepšie pokusy jednotlivých súťažiacich, ktoré sa následne sčítajú.



Odhod medicinbalom



- **Beh cez frekvenčný rebrík** : Disciplína spočíva v šikovnosti a rýchlosti súťažiaceho prejsť cez frekvenčný rebrík. Každý súťažiaci pôjde 2 krát. Súťažiaci sa pripravia na jednu stranu rebríku. Prvý pretekár vyštaruje z miesta prebehne cez rebrík jednou nohou do jednej medzery, otočí sa okolo kužeľu prebehne cez rebrík druhý krát a ťapne si s ďalším pretekárom. Družstvo sa snaží disciplínu zabehnúť v čo najkratšom čase.





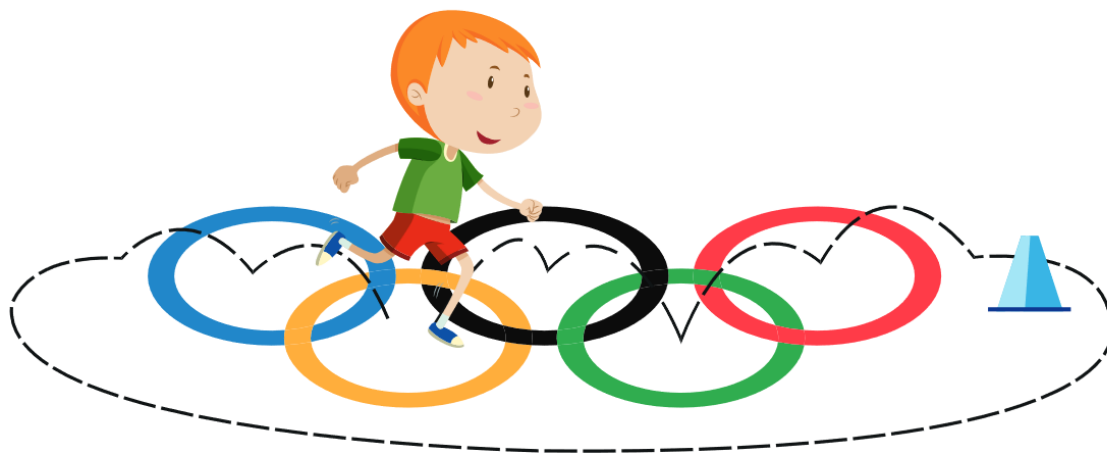
- **Preskakovanie olympijských kruhov**

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.





- **Záverečná disciplína Štafetový beh**

Súťažiaci stoja na štartovej čiare so štafetovými kolíkmi v ruke a čakajú na štart (písknutie píšťalkou). Následne vybehnú a bežia jeden okruh. Všetci súťažiaci tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území vyznačenom kužeľmi. Pripravený sú súťažiaci ktorý bežia v poradí ako druhý a čakajú na odovzdanie štafetového kolíku. 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 súťažiaci nestihnú predať kolík v odovzdávkovom území, k výslednému času družstva sú prirátané 2 s, t.j. ak si súťažiaci nestihnú medzi sebou predať kolík v odovzdávkovom území dva krát, k výslednému času družstva bude prirátaných 4 s. Súťažiaci, 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 : Víťazný tím je ten, ktorý dosiahne najrýchlejší čas v danom behu.



Štafetový beh



•