



Študentský viacboj piatich T“ tréning – talent – trpezlivosť – tolerancia – túžba

NA DNO ŠTUDENTSKÝCH SÍL

Branno - športová – netradičná súťaž pre stredoškolákov

Podujatie sa riadi aktuálnym športovým semaforom!

A/ Všeobecné ustanovenia

Vyhlasovateľ : SAŠŠ a MO SR

Usporiadateľ : CVČ – JUNIOR, BANSKÁ BYSTRICA
VŠC – DUKLA BANSKÁ BYSTRICA

Miesto : Rozcvičovacie atletický štadión na Štiavničkách, Banská Bystrica

Termín : **28. septembra 2021 od 10,00 hod.**

Prezentácia : V kancelárií pretekov: 9,00 - 9, 30 hod.

Technická porada:
Technická porada vedúcich: 9,30 – 10,00 hod.
Otvorenie preteku: 10, 00 hod.
Začiatok preteku: 10,30 hod.

Riaditeľ súťaže: Mgr. Julián Krull PhD.
Hlavný rozhodca: Mgr. Eva Murková
Tajomník súťaže: Mgr. Ján Tomko
Zdravotná služba: Zabezpečí organizátor

Kategórie : žiaci a žiačky stredných škôl

Účastníci : koedukované trojčlenné družstvá stredných škôl, podmienka je mať v družstve 1 dievča.

Prihlášky : Zasielajú školy e mailom na murkova@juniorbb.sk najneskôr do **21.9.2021**

Informácie: Mgr. Eva Murková 0905 768 734 murkova@juniorbb.sk

B/ Technické ustanovenia:

Pravidlá a disciplíny:

Súťažia trojčlenné družstvá – podmienkou je v družstve jedno dievča.

Kategórie : žiaci a žiačky stredných škôl

Účastníci : koedukované trojčlenné družstvá stredných škôl, podmienka je mať v družstve 1 dievča.

DISCIPLÍNY:

1. Plutvový beh na 50 m
2. Prekážkové plazenie
3. Štafetový trojskok
4. Jednoručný ústny úchop
5. Koordinácia s fľašou

Popis a bodovanie jednotlivých disciplín:

1. Plutvový beh na 50 m

materiál: plutvy, stopky

Podľa podmienok organizátor môže zvoliť štart družstiev:

- a) hromadne v dráhach, alebo
- b) každé družstvo zvlášť

Družstvo beží štafetovo, v cieľi si pretekári vždy tlesknú. Štartová čiara, prvý pretekár v družstve stojí na čiare s plutvami a na povel beží v plutvách čo najrýchlejšie 50 m.

V cieľi stojí druhý pretekár z družstva a po tlesknutí beží naspäť v plutvách 50 m. Po dobehnutí si tleskne s tretím pretekárom z družstva a ten v plutvách beží 50 do cieľa.

Každému pretekárovi v družstve sa meria čas a do bodovania sa считavaju všetky tri časy v družstve a vyhráva súčet troch časov, ktorý je najrýchlejší.

Bodovanie:

Body sa priradujú družstvám podľa počtu družstiev v danej súťaži.

Napr. súťaží 8 družstiev tak, prvé miesto družstva dostane 8 bodov, druhé 7 bodov, tretie 6 bodov....

Také isté bodovanie bude aj v disciplínach - Prekážkové plazenie a Štafetový trojskok.

POZOR! Jednotlivci si prinesú svoje plutvy. Ak by nemali nahlásia to v prihláške.

2. Prekážkové plazenie

materiál: stopky, 4 prekážky (výšku a šírku prekážky organizátor pripraví tak, aby sa cez prekážku celým telom pohodlne preplazili stredoškóľáci).

Trat' je dlhá 10 m – 4 prekážky na tejto trati rovnomerne rozložiť na dráhe.

Štartovacia čiara (pretekári sa plazia štafetovo) – prvý pretekár z družstva leží na bruchu na štartovej čiare (hlava je na štartovacej čiare) a na povel štartéra sa čo najrýchlejšie preplazí

cez celú trať do cieľa. V cieľi sa behom vráti na štart a tlesknutím ruky druhému pretekárovi dáva povel, že môže štartovať. Rovnako sa druhý pretekár v cieľi vracia na štart a tlesknutím ruky dáva povel na štart tretiemu pretekárovi v družstve. Tretí pretekár v cieľi beží naspäť na štart kde sa končí disciplína a teda končí aj meranie času.

Bodovanie:

Meria sa čas každému štartujúcemu v družstve. A víťazom sa stane družstvo, ktorého súčet všetkých troch časov bude najrýchlejší.

3. Štafetový trojskok

materiál: pásmo

Skáče sa na dráhe a každý pretekár v družstve má jeden pokus.

Prevedenie disciplíny – každý pretekár v družstve absolvuje na dráhe tri „položabáky“ za sebou, aby dosiahol čo najväčšiu vzdialenosť. Víťazom sa stane družstvo, ktorého súčet všetkých troch skokov bude najdlhší.

4. Jednoručný ústny úchop

materiál: ľahká krabička, stopky (veľkosť zápalkovej krabičky), **každý pretekár MUSÍ mať vlastnú krabičku.** Dôležité dodržať hygienické opatrenia.

Prevedenie disciplíny: Krabičku postaviť na výšku a pretekár je nad krabičkou celý bokom (v ľahu) opretý o vystretú ruku (pravú alebo ľavú), voľná ruka je za chrbtom a na opornú nohu si oprie druhú nohu (musí byť jedna noha na druhej). Krabička je postavená na úrovni hlavy. Úlohou pretekára je vziať do úst krabičku a s krabičkou v ústach sa vrátiť do pôvodnej polohy, bez toho aby nespadol.

Bodovanie:

Súťažiaci všetci traja pretekári v družstve a každý pretekár v družstve, ktorý disciplínu správne vykoná dostáva 3 body.

Časový limit na jedného pretekára a vykonanie disciplíny sú 3 minúty. Po tomto termíne už pretekár skončil a nemôže ďalej vykonávať disciplínu.

5. Koordinácia s fľašou

materiál: sklenená fľaša (najlepšie jednotná a hrubšia), malý zápisník a ceruzka.

Pozor! Všetky súťažiaci družstvá musia mať materiál rovnaký.

Prevedenie disciplíny: Pretekár si zadnou časťou tela sadne na ležiacu fľašu a vystrie dopredu nohy. Jedna noha je na zemi (päťou opretá o zem a prsty smerujú dohora) druhá noha je položená na prvej nohe päťou na prstoch. Ruky sú voľné. Na jednej strane pri rukách je zápisník a na druhej strane je ceruzka. Ak je pretekár pravák, tak ceruzka je na pravej strane, ak je ľavák tak ceruzka je na ľavej strane.

Úlohou pretekára je na povel zobrať naraz pero a zápisník a napísať slovo ŠPORT a vrátiť pero a zápisník na pôvodné miesto bez toho, aby nespadol z fľašky a počas vykonávania disciplíny sa nesmie zadnou časťou tela dotýkať zeme.

Bodovanie:

Disciplínu vykonávajú všetci traja pretekári v družstve a každý pretekár v družstve, ktorý disciplínu vykoná podľa pravidiel dostáva 3 body. Vyhráva družstvo s najväčším počtom bodov.

Časový limit na vykonanie disciplíny sú 3 minúty na jedného pretekára. Po tomto limite pretekár končí a nemá žiadne body.

Hodnotenie: Celú súťaž vyhráva družstvo, ktoré dosiahne najväčší počet bodov.

V prípade rovnosti bodov rozhodne rozstrel v špeciálnej disciplíne – „STOPKY“ . Každé družstvo s rovnakým počtom bodov vyberie jedného člena družstva.



ČAKÁ NÁS SRANDY KOPEEEEC 😊

Poistenie : Každý účastník je povinný mať so sebou preukaz poistenca, každý štartuje na vlastné zdravotné poistenie

Poznámka : Usporiadateľ nezodpovedá za straty vzniknuté počas súťaže. Dozor zabezpečujú vedúci družstiev z jednotlivých okresov. **Cestovné** hradí vysielajúca organizácia.

Upozornenie : **obuv** – tenisky.
plutvy – vlastné
malá zápalková krabička prázdna - vlastná

Rôzne : Za zdravotný stav pretekárov zodpovedá vysielajúca škola. Každý účastník je povinný si priniesť preukaz poistenca! Vysielajúca škola zodpovedá v plnej miere za bezpečnosť a ochranu zdravia žiakov a žiačok od okamihu odchodu z miesta zrazu , až po návrat. Zároveň žiaci a žiačky v plnej miere musia rešpektovať pokyny organizátorov, s ktorými sa oboznámi pred začiatkom súťaže. Za odložené veci v priestore štartu a cieľa usporiadateľ nezodpovedá. Za stratu osobných vecí usporiadateľ nezodpovedá.

Ocenenia: Družstvá umiestnené na prvých troch miestach získajú pohár a diplom.

Upozornenie:

Priebeh súťaže musí prebiehať z dôrazom na dodržiavanie hygienických opatrení, podľa usmernení Úradu verejného zdravotníctva.