

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS



IAAF KIDS' ATHLETICS®

Dětské závody



Praktická příručka pro trenéry



IAAF

KIDS' ATHLETICS[©]

Dětské závody družstev

První vydání: 2002

Charles Gozzoli (FRA)

Elio Locatelli (IAAF)

Dieter Massin (GER)

Björn Wangemann (IAAF)

Druhé vydání 2006 zrevidovali a doplnili: Charles Gozzoli (FRA), Jamel Simohamed (IAAF), Abdel Malek El-Hebil (IAAF)

**Pro potřeby Českého atletického svazu
volně přeložila Mgr. Martina Skružná v roce 2014**

© Mezinárodní atletická federace

V rámci vzdělávacích institucí nebo i pro vzdělávání trenérů může být pro nekomerční účely využita jakákoliv část textu. Kromě těchto účelů se bez písemného souhlasu Mezinárodní Atletické Federace nesmí žádná část tohoto textu objevit v jakémkoliv časopise, v novinách, v knižní publikaci či deníku. Striktně zakázáno je také jakékoliv šíření a uchovávání tohoto dokumentu, ať už v elektronické nebo psané podobě.

Obsah

1. Úvod

2. Koncept „IAAF Atletiky pro děti”

2.1 Cíle

2.2 Zásady

2.3 Věkové skupiny a program závodu

2.4 Materiál a vybavení

2.5 Místo konání a délka závodu

Bezpečnostní pokyny

3. Závod

Disciplíny pro děti ve věku 7 - 8 let

3.1 Sprint/překážky - kyvadlová štafeta

3.2 Vytrvalostní běh 8´

3.3 Formule 1

3.4 Žabáky

3.5 Žebřík

3.6 Skákací kříž

3.7 Skákání přes švihadlo

3.8 Trojskok do vyznačeného území

3.9 Dětský oštěp

3.10 Hod z kleku

3.11 Hod na cíl přes laťku

Disciplíny pro děti ve věku 9 - 10 let

3.12 Stupňovaný vytrvalostní běh

3.13 Sprint/překážky/slalom - kyvadlová štafeta

3.14 Skok do dálky s tyčí

3.15 Skok do dálky na přesnost

3.16 Hod s otočkou

3.17 Hod vzad přes hlavu

Disciplíny pro děti ve věku 11 - 12 let

3.18 Formule Sprint - překážky

3.19 Formule Sprint - štafeta

3.20 Běh přes překážky

3.21 1000m vytrvalostní běh

3.22 Juniorský hod oštěpem

3.23 Juniorský hod diskem

3.24 Skok do dálky s tyčí do dálkařského doskočiště

3.25 Skok do dálky s krátkým rozběhem

4. Hodnocení

4.1 Systém hodnocení

4.2 Hodnocení běžeckých disciplín

4.3 Hodnocení

4.4 Měření

4.5 Konečné pořadí

5. Organizace

5.1 Příprava

5.2 Zahájení a závodní formuláře

5.2.1 Rozdělení týmů

5.2.2 Závodní formuláře

5.3 Výsledková tabule

5.4 Rozdělení do týmů/počáteční rozmístění družstev

5.5 Organizační tým/pořadatelé a asistenti

5.6 Oficiální vyhlášení výsledků

6. Formuláře a Tabulky

6.1 Seznam pomůcek a vybavení (pro 9 týmů)

6.2 Rozmístění stanovišť

6.3 Formuláře a přílohy

6.4 Seznam pořadatelů

7. Přílohy

1 - Rozpis střídání stanovišť

2 - Bezpečnost účastníků

3 - Vzorový diplom

1. Úvod

Děti vždy rády soutěžily a měřily své síly s vrstevníky. A právě atletika, která zahrnuje množství rozmanitých disciplín, poskytuje ideální prostor pro tento druh rovnocenného zápolení. Pokud má být ovšem atletika pro děti atraktivní, musí trenéři a lektoři začít vytvářet sportovní programy v duchu hry, která děti při sportování motivuje nejvíce.

Dětské závody v tomto sportovním odvětví doposud představovaly jakousi miniaturní verzi programu pro dospělé. Snahy o standardizaci jednotlivých disciplín vyvíjené v oblasti atletiky dospělých vedly k přehnanému důrazu na dokonalost technického provedení. Je jasné, že toto pojetí nebylo v souladu s obecnými vývojovými možnostmi dětí a produkovalo pouze empirické výsledky, které byly pro většinu zúčastněných dětí nezajímavé. V takovém pojetí totiž vyhrával vždy jenom jeden.

Po zahájení četných výzkumů, veřejných jednání a průkopnických akcí se jasně ukázala naléhavá potřeba vytvořit nový typ programu, určený výhradně dětem. Hlavním úkolem bylo formulovat nové pojetí atletiky, které by jedinečným způsobem sledovalo vývojové možnosti dítěte.

Každá koncepce sportovní činnosti by měla dětem zprostředkovávat pohyb jako zábavnou zkušenost, která by děti motivovala k dalšímu sportování. Například tím, že atletiku prezentujeme jako zajímavou skupinovou činnost. Fyzická náročnost disciplín nesmí být příliš vysoká, aby měly všechny děti možnost zapojit se jak na úrovni základních pohybových dovedností, tak i na úrovni pokročilé motorické zdatnosti. Úkoly by měly být srozumitelné a snadno proveditelné.

Stručně řečeno, tato nová koncepce by měla zahrnovat různorodé základní atletické aktivity odstupňované podle náročnosti, prostoupené atmosférou spontánní dětské zábavy. K tomu je nutné změnit nebo alespoň upravit tradiční škálu forem atletického pohybu doposud uplatňovanou ve sprintu, vytrvalostním běhu, skocích a vrzích.

Na jaře 2001 se Pracovní skupina „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“ chopila iniciativy a vyvinula následující koncepci disciplín určených pro děti, která se výrazně oddělila od modelu atletiky pro dospělé. Tuto koncepci budeme nadále označovat jako „DĚTSKOU ATLETIKU IAAF“ („IAAF KIDS' ATHLETICS“) a podrobně ji popíšeme na dalších stránkách této příručky.

V roce 2005 předložila IAAF obecnou strategii atletiky pro mládež ve věku od 7 do 15 let. Tato strategie má dva cíle:

- aby se atletika stala nejvíce praktikujícím individuálním sportem ve školách
- aby všem dětem umožnila rozvoj a přípravu na svojí budoucí atletickou kariéru co možná nejefektivněji.

Tento přístup závisí na formě soutěží, které jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, a na orgánech, které tento program realizují. Tyto soutěže zároveň umožňují vzdělávání trenérů, rozhodčích atd.

2. Koncepce „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“

„DĚTSKÁ ATLETIKA IAAF“ nabízí dětem sportovní vzrušení, nové zajímavé disciplíny a rozmanité pohybové úkoly, které provádějí jako členové svého družstva na různých stanovištích podle plánu. Tyto závody navíc umožňují účast velkému počtu dětí na relativně malé ploše a v přiměřeném časovém rozpětí.

S „DĚTSKOU ATLETIKOU IAAF“ si děti mohou v atmosféře hry vyzkoušet základní atletické činnosti (sprint, vytrvalostní běh, skoky, hody/vrhy). Fyzické nároky nejsou vysoké a zapojit se může každé dítě.

Závody „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“ umožňují prezentovat atletiku širší veřejnosti a vzbudit zájem dětí na téměř jakémkoli veřejném prostranství: v rekreačních střediscích, v obchodních centrech, na pěších zónách nebo na krytých sportovištích. Takto můžeme atletiku prezentovat doposud nevídanými způsoby, které dětem hromadně zprostředkují atletiku ve zcela novém, příjemném duchu.

2.1 Cíl

Organizačním cílem koncepce „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“ je:

- aby se do aktivit zapojilo co největší množství dětí najednou
- aby si děti vyzkoušely různé základní druhy atletického pohybu
- aby k dobrému výsledku závodů nepřispívaly jenom silnější nebo rychlejší děti
- aby byly požadované dovednosti odstupňovány podle věku dítěte a jeho reálných motorických schopností
- aby byl program závodů prostoupen duchem dobrodružství a nabízel přístup k atletice, který vyhovuje dětem
- aby byly struktura a hodnocení závodů jednoduché, založené na pořadí družstev
- aby bylo zapotřebí méně asistentů a rozhodčích

- aby byla atletika prezentována jako závod smíšených družstev (dívky a chlapci dohromady).

Náplň závodů „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF”:

Fyzická aktivita: „DĚTSKÁ ATLETIKA IAAF” může vynikajícím způsobem motivovat děti ve školách, klubech a v jiných zařízeních a skupinách k tomu, aby začaly s fyzickou aktivitou a sami objevily výhody pravidelného cvičení.

Propagace zdraví: Jedním z hlavních cílů všech organizací zabývajících se sportem by mělo být povzbuzování dětí ke sportu, který podpoří jejich dlouhodobé zdraví. Dobré tělesné zdraví lze získat aktivním způsobem života, kterého mohou dosáhnout právě jedinci s pohybovými základy, lidé zapojující se do různých sportovních aktivit v průběhu celého života. Neexistuje lepší východisko pro vytvoření základů zdravé tělesné aktivity než atletika. „DĚTSKÁ ATLETIKA IAAF” je k tomuto účelu jedinečně uzpůsobena, protože poskytuje pestrou škálu úkolů odpovídajících věku a koordinačním schopnostem dítěte.

Sociální interakce: Program „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF” podporuje vytvoření týmu a sociální interakci. Je to program, ve kterém má výkon každého z členů družstva mimořádnou hodnotu. Dokážeme-li se vcítit do dětí a propagujeme-li atletiku jako závod družstev, podporujeme jejich vzájemnou spolupráci a pomáháme jim uvědomit si její důležitost. Důraz na fair-play také přispívá k výchovným hodnotám spojovaným s „DĚTSKOU ATLETIKOU IAAF”.

Charakter dobrodružství: Základním prvkem závodů pořádaných v rámci programu „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF” je napjaté očekávání konečného výsledku. Zážitek takového „dobrodružství” je sám o sobě výrazným stimulem a dostatečnou motivací k účasti v závodě. Nedočkavost a odhadování výsledků jednoznačně přispívá ke sportovnímu vzrušení provázejícímu závod. Zaměřenost na družstvo a způsob hodnocení „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF” na rozdíl od standardizovaných dětských atletických závodů v minulosti, které upřednostňovaly především předčasně fyzicky vyvinuté děti, ponechává konečný výsledek závodů do poslední chvíle nejistý, a tím také udržuje potřebné napětí.

2.2. Princip družstva

Týmová práce tvoří základní princip programu „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“. Veškeré běžecké disciplíny probíhají jako štafetový běh, tj. běh družstev. Také všechny technické disciplíny (skoky, hody/vrhy) jsou bodovány na základě konečného výsledku celého družstva.

Protože všichni účastníci závodí jako součást družstva, mohou se uplatnit i méně talentované děti. Jedinečný přínos každého ze zúčastněných dětí, který se odrazí v konečném výsledku družstva, podporuje naši koncepci, podle které má být oceněno každé dítě.

S ohledem na požadavek všestrannosti musí všichni členové družstva splnit několik úkolů v každé ze tří skupin disciplín (sprint, skoky, hody/vrhy) a nakonec absolvují vytrvalostní běh. Tento postup nedovoluje, aby se děti předčasně specializovaly a podporuje mnohostranný přístup k rozvoji a pěstování atletiky.

Týmy jsou smíšené (složené z 5 dívek a 5 chlapců, pokud je to možné).

2.3 Věkové kategorie a program závodů

Závody „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“ se pořádají ve třech věkových kategoriích:

Skupina I: děti ve věku od 7 do 8 let

Skupina II: děti ve věku od 9 do 10 let

Skupina III: děti ve věku od 11 do 12 let

Pro věkovou skupinu I a II se jedná výhradně o závody družstev.

Pro věkovou skupinu III jsou disciplíny koncipovány jako štafetové závody nebo jako individuální týmové závody, ve kterých spolu soutěží poloviny jednotlivých týmů.

Všechny děti soutěží několikrát ve všech disciplínách daného závodu.

Tyto závody jsou koncipovány tak, že se týmy střídají na každém stanovišti. Každý člen týmu má 1 minutu na provedení svých pokusů (10 dětí = 10min). Po skončení všech sprinterských, běžeckých, vrhačských a skokanských disciplín, to znamená na závěr celého závodu, všechny týmy soutěží najednou ve vytrvalostním závodě.

Navrhované disciplíny pro tři věkové kategorie 7-8, 9-10 a 11-12

Tyto disciplíny se mohou přizpůsobit dětem jakéhokoliv věku. Děti mohou přecházet do jiné věkové skupiny (zvláště do mladší kategorie, pokud jsou začátečníci).

Během několika závodů musí být dětem nabídnuty všechny disciplíny. Nové disciplíny soutěžního programu zaručují, že se i zkušené děti seznámí s novými atletickými dovednostmi a pohyby a těží tak z komplexního programu tělesné výchovy.

VĚKOVÉ KATEGORIE (VĚK)	7- 8	9-10	11-12
Skupina sprinterských/běžeckých disciplín			
Sprint/Překážky kyvadlová štafeta	X	X	
Formule: Sprint/překážky			X
Formule: Sprint - štafeta			X
Sprint/Slalom		X	X
Překážky			X
Formule 1 (sprint,překážky, slalom)	X	X	
8' Vytrvalostní běh	X	X	
Stupňovaný vytrvalostní běh		X	X
1000m vytrvalostní běh			X
Skupina skokanských disciplín			
Skok daleký o tyči		X	X
Skok daleký o tyči do doskočiště			X
Skákání přes švihadlo	X		
Trojkok z krátkého rozběhu			X
Žabáky	X	X	
Skákačí kříž	X	X	X
Skok do dálky z krátkého rozběhu			X
Žebřík	X	X	
Trojkok do vyznačeného území	X	X	X
Skok do dálky na přesnost		X	X
Skupina vrhačských disciplín			
Hod na cíl	X	X	
Juniorský hod oštěpem			X
Dětský oštěp	X	X	X
Hod z kleku	X	X	X
Juniorský hod diskem			X
Hod vzad přes hlavu		X	X
Hod s otočkou		X	X
Celkem doporučených disciplín	8	9	10

2.4 Materiál a vybavení

Program „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“ z části vyžaduje speciálně navržené a zkonstruované sportovní vybavení. Toto vybavení lze snadno sestavit a rozložit a proto se bez problémů převáží.

Pokud k tomuto vybavení nemáte přístup, můžete jej nahradit doma vyrobenými pomůckami. Nejdůležitější však je, aby byly zachovány všechny charakteristické rysy pomůcek z dětské IAAF sady.

2.5 Místo konání a délka závodu

Prostorové požadavky „DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF“ jsou jasně definované. Jediné, co potřebujeme, je rovná plocha (např. trávník, škvárové nebo asfaltové hřiště) o rozloze minimálně 60 x 40m.

Závody probíhají v jasném časovém rozmezí. Celý závod (tj. obvykle 9 družstev po 10 členech) může být zrealizován během dvou hodin, včetně vyhlášení vítězů.

Při uskutečnění závodu pro 6 týmů se 7 disciplínami (3 běžecké, 2 skokanské a 2 vrhačské), jsou pak závody kratší a nemohou v tomto případě trvat déle než 1h 15min včetně vyhlášení vítězů.

Bezpečnostní pokyny

Každá věková kategorie má své disciplíny, které jsou přizpůsobeny věkové skupině a jsou přesně stanovené v tomto dokumentu.

Trenéři a mladí instruktoři musí správně odhadnout úroveň dětí a měli by být schopni nabídnout jim nejvhodnější aktivity.

Je na zvážení, jestli pro začátečníky ve věku 9-10 let nezařadit na první závody disciplíny pro děti mladší, tj. z kategorie 7-8 let.

Tento návrh je platný pro všechny věkové kategorie.

V každém případě se doporučuje rozšířit rozsah soutěží v každé věkové kategorii o disciplíny z mladších kategorií (např. Formule 1, Skákací kříž, Hod z kleku, mohou být zařazeny pro děti ve věku 9-10 let atd.).

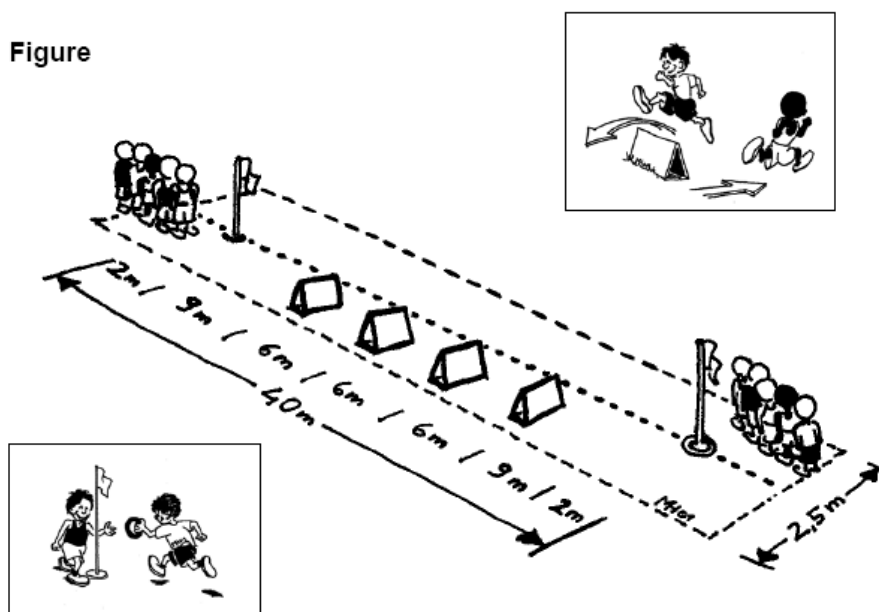
3. Disciplíny

Disciplíny pro děti ve věku 7- 8 let

3.1 Sprint / Překážky kyvadlová štafeta

Stručný popis: Kyvadlová štafeta na kombinovaných sprinterských a překážkových úsecích

Figure



Provedení

Každé družstvo potřebuje dvě dráhy: jednu dráhu s překážkami a druhou bez nich.

Polovina družstva se postaví na opačnou stranu dráhy; první závodník (č.1) startuje ze stoje a běží hladkých 40 m. Na konci úseku závodník č.1 předá štafetový kroužek dalšímu závodníkovi z družstva (č.2), který kroužek převezme, přičemž se druhou rukou dotýká sloupku zaraženého do země. Také závodník č.2 startuje z pozice ve stoje, ale úsek v opačném směru běží přes překážky. Předávka je na každé straně stejná jako u prvních dvou běžců. Po startu ze stoje další závodník (č.3) zaběhne hladký úsek a předá kroužek závodníkovi č.4., který běží přes překážky atd.

Závod tímto způsobem pokračuje, dokud každý ze závodníků jednou nezaběhne hladký úsek i úsek s překážkami (takže závodník č.10 končí závod překážkami).

Hodnocení

Umístění se vyhodnocuje na základě času: vítězné družstvo je družstvo, které dosáhne nejlepšího času. Pořadí dalších družstev je určeno podle jejich dosažených časů.

Asistenti

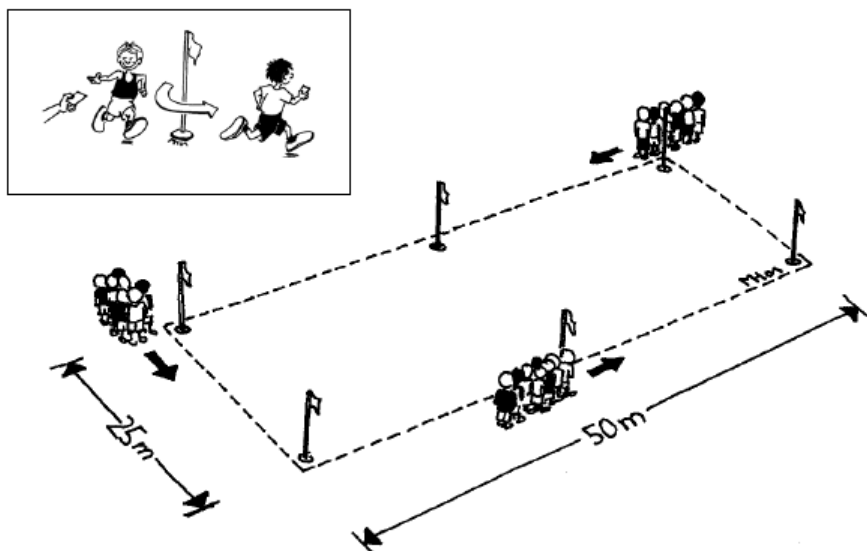
Aby organizace závodů dobře fungovala, potřebuje každé družstvo jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat regulérnost závodů
- Měřit čas
- Vyhodnocovat závod a zaznamenávat výsledky na závodní listinu

3.2 Vytrvalostní běh 8'

Krátký popis: 8' závod na 150m

Obrázek



Provedení

Každý tým startuje z dané startovní čáry a musí oběhnout 150m (viz obrázek výše). Každý člen družstva se snaží za 8 minut oběhnout 150m úsek co nejvícekrát. Všechna družstva startují najednou (startovní povel je dán písknutím nebo startovací pistolí).

Každý člen družstva má na startu v ruce jeden předmět (balónek, kartičku z papíru nebo něco podobného). Po oběhnutí jednoho kola tento předmět odevzdá a vezme si další. Po 7 minutách rozhodčí oznámí poslední minutu písknutím nebo pomocí startovací pistole a po 8 minutách je závod ukončen závěrečným signálem.

Hodnocení

Po skončení závodu odevzdají všichni závodníci nasbírané předměty asistentovi, který je spočítá. Do celkového hodnocení jsou započítána pouze celá kola.

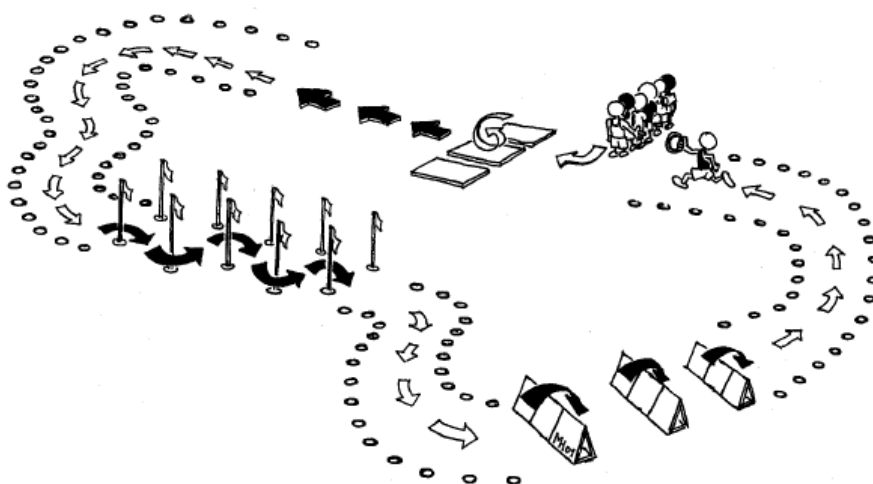
Asistenti

Aby byl zajištěn hladký průběh závodu, potřebuje každé družstvo dva asistenty. Asistenti zodpovídají za distribuci a výběr předmětů a také za jejich počítání. Zároveň musí zapisovat body na závodní listinu. Kromě dvou asistentů je zapotřebí jednoho startéra, který má za úkol také stopovat čas a dávat zvukové povel (poslední minuta a povel ukončení závodu).

3.3. Formule 1

Krátký popis: Štafeta jako kombinace hladkého sprintu, překážek a slalomu

Obrázek



Provedení

Běh je dlouhý asi 60 - 80m a je rozdělen na tři úseky jako hladký sprint, sprint přes překážky a sprint mezi slalomovými tyčkami (viz obrázek výše). Místo štafetového kolíku používáme štafetový kroužek. Každý závodník začíná kotoulem vpřed na žíněnce.

“Formule 1” je týmová disciplína, při které každý ze členů družstva absolvuje celou trať. V jednom závodě se může utkat až šest družstev.

Hodnocení

Umístění se vyhodnocuje na základě dosaženého času: vítězné družstvo je družstvo s nejrychlejším časem. Pořadí dalších družstev je určeno podle jejich dosažených časů.

Asistenti

Na každém úseku (překážky, slalom) jsou třeba alespoň dva asistenti, aby řádně připravili všechny pomůcky. Kromě dvou pomocníků družstva jsou třeba ještě dva zvláštní asistenti, kteří kontrolují úsek, kde probíhá předávka.

Další z asistentů závod odstartuje.

Dále musí mít každé družstvo svého časoměřiče. Časoměřiči mají za úkol také zapisovat výsledky na závodní listinu.

3.4 Žabáci

Stručný popis: Skákání snožmo ze dřepu směrem vpřed

Obrázek



Provedení

Závodníci skáčou ze startovní čáry „žabáky“ („žabák“: skok snožmo ze dřepu směrem vpřed). Závodník se dotýká špičkami startovní čáry, zhoupne se do dřepu a odrazí se co nejdále vpřed, přičemž dopadá na obě nohy. Asistent označí doskok v bodě nejbližší ke startovní čáře (paty). Pokud závodník přepadne vzad, měří se místo dotyku rukou. Na toto místo se postaví další člen týmu a skočí opět vpřed. Třetí v pořadí začíná z místa doskoku předcházejícího člena týmu a tak to pokračuje dále. Závod končí v okamžiku, kdy skočí poslední člen týmu a rozhodčí označí jeho doskok. Celý proces se následně opakuje ještě jednou (druhý pokus).

Hodnocení

Soutěže se účastní všichni členové družstva. Celkový výsledek družstva je dán součtem vzdálenosti skoků všech členů. Počítá se lepší ze dvou pokusů. Měření se zaznamenává v centimetrech.

Asistenti

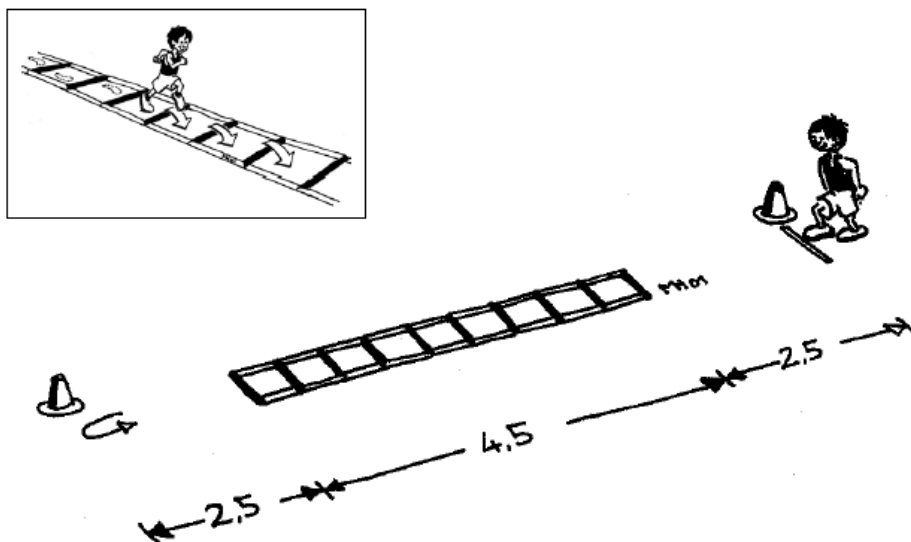
U této disciplíny potřebujeme jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit provedení disciplíny (startovní čára, doskok)
- Změřit celkovou délku pokusu
- Zapsat výsledky do závodní listiny

3.5 Žebřík

Stručný popis: Běh tam a zpátky přes rychlostní žebřík

Obrázek



Provedení

Dva značkovací kužely (na startu a v cíli závodu) jsou od sebe vzdáleny 9,5m. Uprostřed mezi kužely leží dlouhý žebřík (viz obrázek výše). Závodník se připraví do startovní pozice (vysoký nebo polovysoký start) tak, že se špičkou nohy dotýká startovní čáry vyznačené na úrovni prvního kuželu. Po zaznění startovního povelu závodník vyběhne k žebříku a projde/proběhne co nejrychleji mezi tyčemi (vzdálenými 50 cm) směrem k druhému kuželu. Když se závodník rukou dotkne druhého kuželu, otočí se a běží znovu přes žebřík k prvnímu kuželu. V okamžiku, kdy se dotkne tohoto kuželu, časoměřič zastaví stopky.

Pokud se závodník ocitne mimo žebřík nebo ho přeskočí, asistent u následujícího kuželu mu prodlouží vzdálenost o 1m (u každého kuželu stojí jeden asistent). Závodník je penalizován delší trátí, protože zadaný úkol neprovedl správně. Pokud udělá dvě chyby, vzdálenost se prodlužuje o 2m atd.

Hodnocení

Počítá se lepší ze dvou pokusů, který je započítán do celkového skóre družstva.

Asistenti

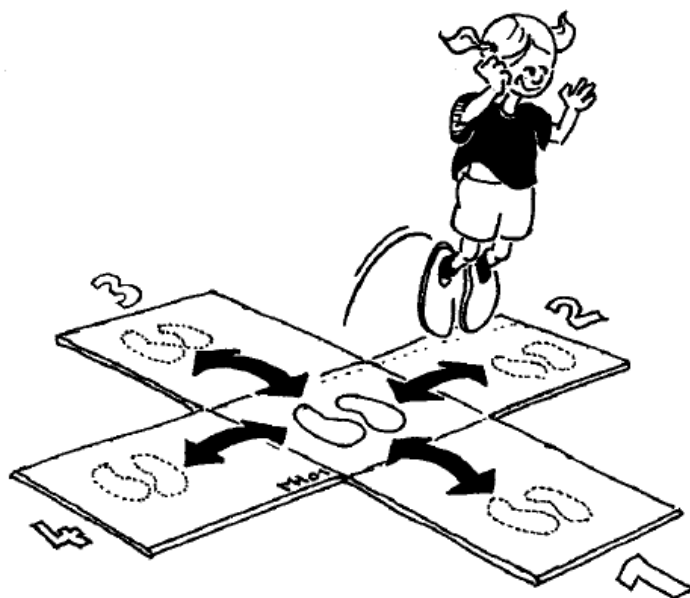
K zajištění plynulé organizace tohoto závodu potřebujeme dva asistenty, kteří mají následující povinnosti:

- Odstartovat závod
- Kontrolovat a řídit závod
- Měřit čas
- Zapisovat výsledky na závodní listinu

3.6 Skákací kříž

Stručný popis: Skákání snožmo různými směry

Obrázek



Provedení

Závodník skáče ze středu vyznačeného kříže směrem vpřed, vzad a do stran. Začíná se skokem ze středu kříže směrem vpřed, následně zpět doprostřed, doprava, zpět, doleva, zpět a nakonec vzad a znovu zpátky do středu.

Hodnocení

Každý ze členů družstva má 15 vteřin, během kterých se snaží skákat snožmo co nejvícekrát. Každé políčko (vpředu, uprostřed, obě strany, vzadu) se hodnotí jedním bodem, takže za jedno „kolo“ může závodník získat maximálně osm bodů.

Každý má dva pokusy. Počítá se lepší pokus.

Asistenti

Každé družstvo potřebuje pro tuto disciplínu jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Odstartovat skákání
- Kontrolovat a řídit provedení disciplíny
- Měřit čas a počítat jednotlivé skoky
- Zaznamenávat výsledky na závodní listinu

3.7 Skákání přes švihadlo

Stručný popis: Skákání přes švihadlo (15 sekund)

Obrázek



Provedení

Závodník stojí ve startovní pozici ve stoji snožmo a drží oba konce švihadla za zády. Na povel přehodí švihadlo přes hlavu směrem vpřed a začne skákat. Tento cyklický pohyb opakuje stále dokola v maximálním možném počtu přeskoků po dobu 15 sekund. Tato disciplína je určena výhradně pro věkovou kategorii I. Děti by měly skákat snožmo. Každý má dva pokusy.

Hodnocení

Závodí všichni členové družstva. Počítá se každé dotknutí švihadla země. Celkové hodnocení družstva tvoří součet nejlepších výsledků všech členů družstva.

Asistenti

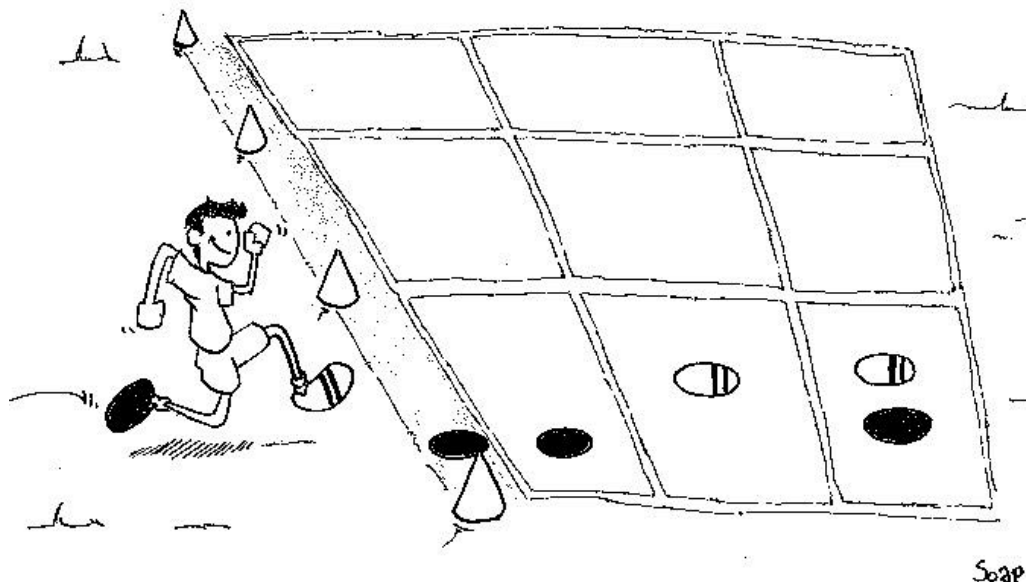
K zajištění dobré organizace této disciplíny potřebujeme jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Odstartovat disciplínu
- Řídit skákání a dohlížet, aby se provádělo správně
- Měřit čas
- Sečíst a zapsat výsledky na závodní listinu

3.8 Trojskok s omezeným územím

Stručný popis: Trojskok do vyznačeného území

Obrázek



Mřížka může být nahrazena obručemi: vzdálenosti jsou měřeny ze středu ohraničeného území nebo ze středu každé obruče.

Provedení

Atlet si vybere trojskokanskou mřížku, která vyhovuje jeho úrovni. Poté, co se rozběhne (ze vzdálenosti maximálně 5m) provede poskok, krok a skok. Počítá se lepší ze dvou pokusů. Každý pokus je zaznamenán a nejlepší pokus je připočten k celkovému skóre celého týmu.

Děti ve věku 7-8 let musí v této disciplíně využít ke každému pokusu jinou mřížku. Skákací zóny (bodovací tabulka): 1m = 1 bod, 1,25m = 2 body, 1,50m = 3 body.

Děti ve věku 9-10 let si ke svému pokusu mohou vybrat jakoukoliv mřížku. Skákací zóny (bodovací tabulka): 1,50m = 1 bod, 1,80m = 2 body, 2,15m = 3 body.

Hodnocení

Pořadí je založeno na výsledcích: vítězný tým je tým s největším počtem bodů. Ostatní týmy jsou seřazeny podle jejich dosažených výsledků. Body se udělují podle obvyklého postupu (9 týmů: 1. tým = 9 bodů, 2. tým = 8 bodů atd.).

Asistenti

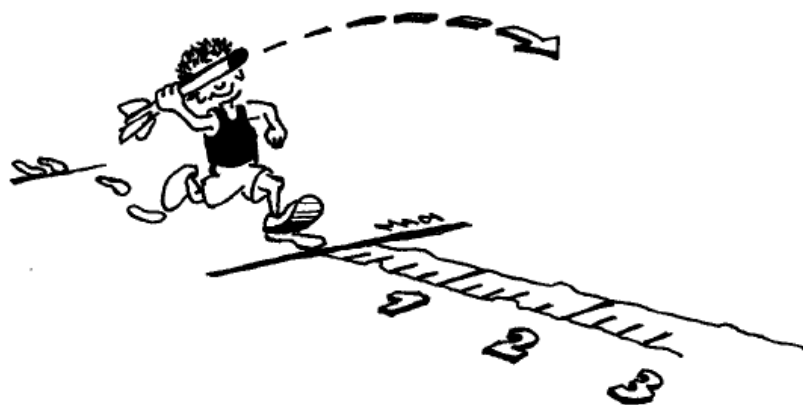
Aby byla organizace efektivní, je pro tuto disciplinu potřeba jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit průběh disciplíny
- Zaznamenávat výsledky
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu

3.9 Dětský oštěp

Stručný popis: Hod do dálky dětským oštěpem

Obrázek



Provedení

Po krátkém rozběhu (asi 5 metrů) závodník hodí oštěp z odhodové čáry do určeného prostoru (věkové kategorie I a II hází lehkým pěnovým oštěpem, věková kategorie III hází TURBO-OŠTĚPEM). Každý závodník má dva pokusy.

Bezpečnostní poznámka: Vzhledem k tomu, že při hodu oštěpem se zvyšuje riziko zranění dětí, mají na plochu, kam dopadají oštěpy, přístup pouze asistenti. Je přísně zakázáno házet oštěpem na opačnou stranu.

Hodnocení

Každý pokus se měří v úhlu 90° (pravý úhel) k odhodové čáře a zaznamenává se ve 20 cm vzdálenostech (při dopadu mezi dvě čárky se počítá vyšší údaj). Každý závodník má dva pokusy a lepší z obou výsledků se započítává do celkového hodnocení družstva.

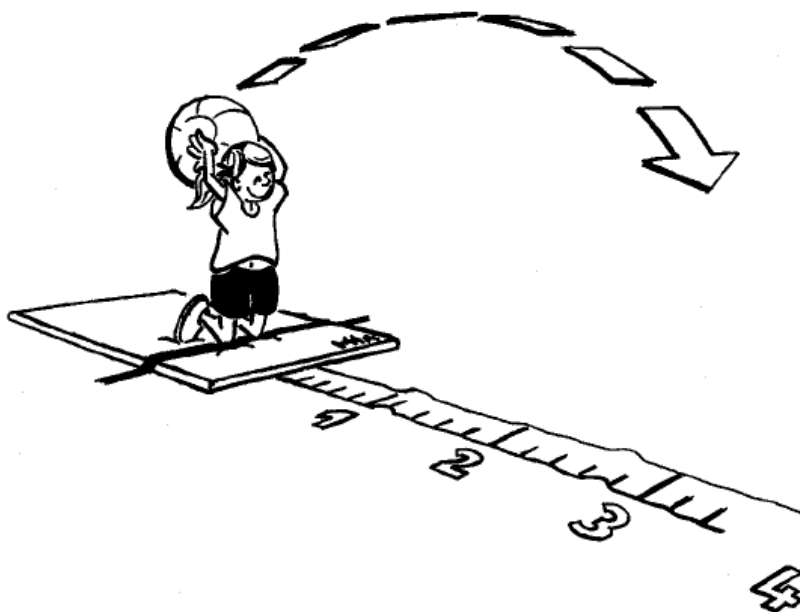
Asistenti

Každé družstvo potřebuje pro tuto disciplínu dva asistenty, kteří mají následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit provedení disciplíny
- Stanovit vzdálenost dopadu oštěpu (měření v úhlu 90° od odhodové čáry)
- Donést oštěp zpátky na odhodovou čáru
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu

3.10 Hod z kleku

Stručný popis: Hod medicinbalem (obouruč) z polohy v kleku



Provedení

Závodník klečí na žíněnce (nebo na jiné měkké podložce) před vyšším, měkkým předmětem (např. měkká gymnastická žíněnka nebo pěnová matrace). Závodník se zakloní (zpevní se) a pomocí obou rukou odhodí medicinbal (1 kg) co nejdále směrem vpřed (pohyb připomíná vhazování při fotbale). Po odhození míče může závodník přepadnout vpřed na zvýšenou měkkou žíněnku ležící před ním.

Bezpečnostní poznámka: Je zakázáno házet medicinbal zpět ostatním závodníkům. Je vhodné medicinbaly donést zpět nebo je dokutálet k odhodové čáře.

Hodnocení

Každý závodník má dva pokusy. Měření se provádí po 20 cm (pokud míč dopadne mezi dvě čárky, počítá se vyšší údaj) v úhlu 90° (pravý úhel) od odhodové čáry. Každý má dva pokusy a lepší výsledek se započítává do celkového hodnocení družstva.

Asistenti

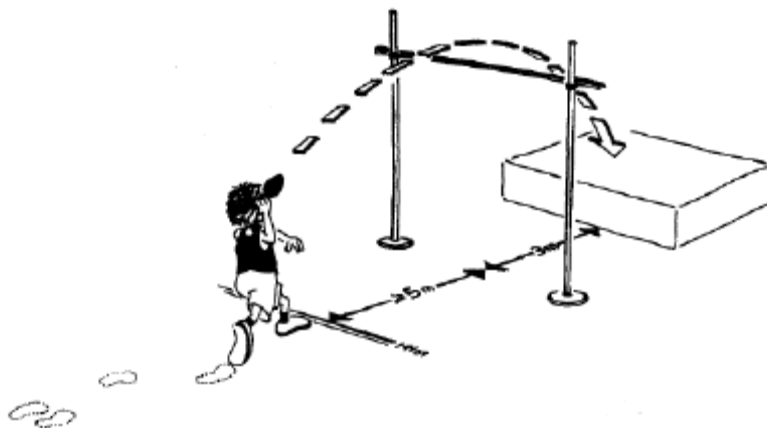
Pro tuto disciplínu potřebujeme dva asistenty u každého družstva, kteří mají následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit provedení hodu
- Změřit vzdálenost dopadu medicinbalu (90° od odhodové čáry) a přinést medicinbal zpátky
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu

3.11 Hod na cíl přes laťku

Stručný popis: Hod na cíl jednou rukou

Obrázek



Provedení

Do výšky 2,5m umístíme laťku a cílovou plochu položíme na zem 2,5m (3m) za touto překážkou (viz obrázek). Závodníci hodí určený předmět přes překážku. Každý závodník má tři pokusy, aby zasáhl cíl. Při každém pokusu si závodníci mohou vybrat jednu ze čtyř čar, ze které budou házet: 5m, 6m, 7m nebo 8m od laťky umístěné nahoře. Hodem z větší vzdálenosti lze získat více bodů.

Hodnocení

Pokud závodník zasáhne cíl nebo aspoň jeho okraj, pokus se považuje za zdařený. Sčítají se body za každý zásah (hody z 5 m = 2 body, 6 m = 3 body, 7 m = 4 body, 8 m = 5 bodů). Pokud závodník přehodí předmět přes překážku, ale nezasáhne cíl, získává 1 bod. Každý má tři pokusy a součet všech bodů se započítává do celkového výsledku družstva.

Asistenti

K organizaci této disciplíny je zapotřebí jednoho asistenta. Ten má následující povinnosti:

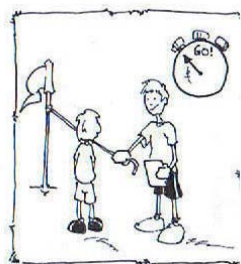
- Kontrolovat a řídit provedení závodu (vzdálenost, ze které se hází a zásahy)
- Bodovat a zapisovat výsledky na závodní listinu

Disciplíny pro děti ve věku 9-10 let

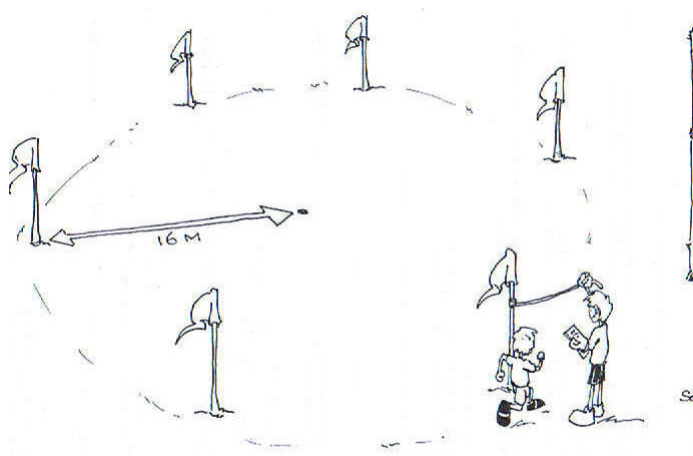
3.12. Vytřvalostní běh

Krátký popis: Vytřvalostní závod na vyznačené vzdálenosti s postupným zvyšováním rychlosti

Obrázek



Zavření brány: 5' dle rozpisu



Provedení

Každý člen družstva musí oběhnout asi 100m úsek co možná nejvícekrát ve stupňovaném tempu (viz obrázek výše a rychlost/čas viz tabulky níže). Každé dokončené kolo znamená bod pro družstvo. Všechna kola jsou zaznamenávána.

Hodnocení

Týmové skóre je složeno ze součtu jednotlivých kol dosažených týmem.

Asistenti

K organizaci této disciplíny jsou potřeba alespoň čtyři asistenti na tým. Jeden, který je zodpovědný za tabulku rychlost/čas, další, který má na starost otevírání a zavírání brány a další dva, kteří počítají a zaznamenávají body do závodní listiny.

Pokyny k používání

Navrhněte závodní tabulku "otevření brány" v naplánovaných mezičasech

Tabulka rychlostí	
Rychlost km/h	Čas sec/100m
8	45
9	40
10	36
11	33
12	30
13	27
14	25
15	23
16	22
17	21
18	20
19	19
20	18

Příklad tabulky				
Rychlost/kolo	Otevření brány		Rychlost/kolo	Otevření brány
12	30"		10	36"
12	1:00		10	1:12
13	1:27		11	1:45
13	1:54		11	2:18
14	2:19		12	2:48
14	2:44		12	3:18
15	3:07		13	3:45
15	3:30		13	4:12
16	3:52		14	4:37
16	4:14		14	5:02
17	4:35		15	5:25
18	4:55		15	5:48
19	5:14		16	6:10

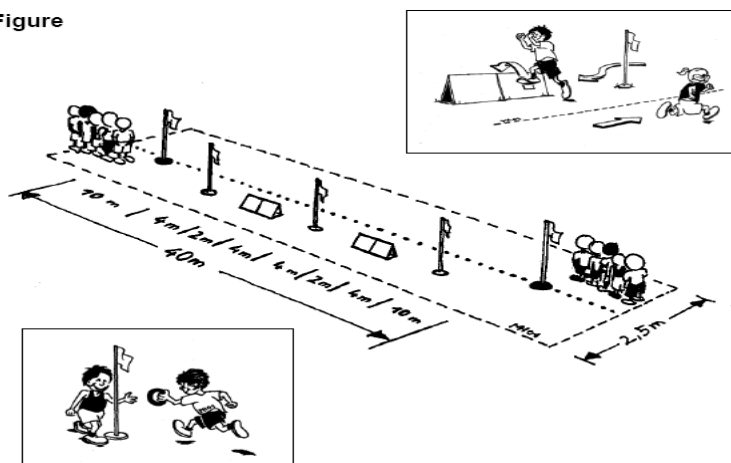
Poznámka: Příklad návrhů tabulek je vytvořen pro rychlosti od 10 km/h do 19 km/h. Pro zjednodušení jsou časy na stometrových úsecích zaokrouhleny. Až na závěrečný sprint na konci závodu, běží běžci vždy dvě kola stejnou rychlostí. Na základě výkonnosti dětí vybere asistent nejvhodnější vzor tabulky. Výsledky odpovídají počtu dokončených kol (jeden bod = jedno kolo).

3.13 Sprint/ překážky/ slalom kyvadlová štafeta

Krátký popis: Kyvadlová štafeta kombinovaná se sprintem a slalomem

Obrázek

Figure



Provedení

Stanoviště je organizováno tak, jak je vyznačeno na obrázku nahoře. Pro každé družstvo jsou zapotřebí dvě dráhy: jedna s překážkami a jedna bez nich. Jako první úsek se běží úsek s překážkami kombinovaný se slalomovými tyčemi, následný úsek se běží jako hladký sprint.

Tato disciplína je dokončená tehdy, když každý člen týmu uběhne oba úseky s překážkami a bez nich. Štafetový kroužek (štafetový kolík) drží běžci v levé ruce a předávají jej opět do levé ruky běžce, který je na řadě.

Hodnocení

Pořadí je určeno podle dosaženého času: vítězným týmem se stává družstvo s nejrychlejším časem. Pořadí dalších týmů je určeno jejich dosaženým časem. Jestliže je podle věkových skupin méně týmů než volných drah, pořadí může být rovnou určeno podle finálního umístění.

Asistenti

Pro efektivní zajištění organizace této disciplíny je zapotřebí jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit průběh disciplíny
- Zachovávat čas
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu

3.14 Skok do dálky o tyči

Stručný popis: Skok do dálky s pomocí tyče

Obrázek



Provedení

Závodník se rozbíhá z vyznačeného bodu (vdáleného 5 m) směrem k upevněnému kruhu/pneumatické žíněnce. „Zabodne“ tyč do kruhu na zemi a „přeletí“ s pomocí tyče přes druhou značku směrem k cílové značce na žíněnce (dále jen „předmět“). Odráží se jednou nohou (praváci uchopí tyč pravou rukou nahoře a odráží se levou nohou).

Cílové předměty jsou rozloženy takto:

- a) V jedné linii s rozběhovou dráhou,
- b) Cílový předmět 1 (= 2 body) je umístěný 1m za značkou, předmět 2 (= 3 body), předmět 3 (= 4 body), předmět 4 (= 5 bodů) a předmět 5 (= 6 bodů) následují jeden za druhým (viz obrázek).

Závodník musí doskočit na obě nohy (aby se nezranil). Tyč drží oběma (!) rukama, dokud nedoskočí. Během skoku nesmí měnit uchopení tyče.

Hodnocení

Každý závodník má dva pokusy. Pokud doskočí dovnitř předmětu č. 1, získá 2 body; pokud doskočí do předmětu č. 2, dostává 3 body atd. (předmět č. 3 = 4 body, předmět č. 4 = 5 bodů a předmět č. 5 = 6 bodů). Pokud se při doskoku dotkne kraje předmětu, pokus se počítá jako zdařený. Když má jednu nohu uvnitř předmětu a druhou venku, získává 1 bod. Závodník má tři pokusy. Rozhodčí by měli informovat závodníky o pravidlech této disciplíny.

Asistenti

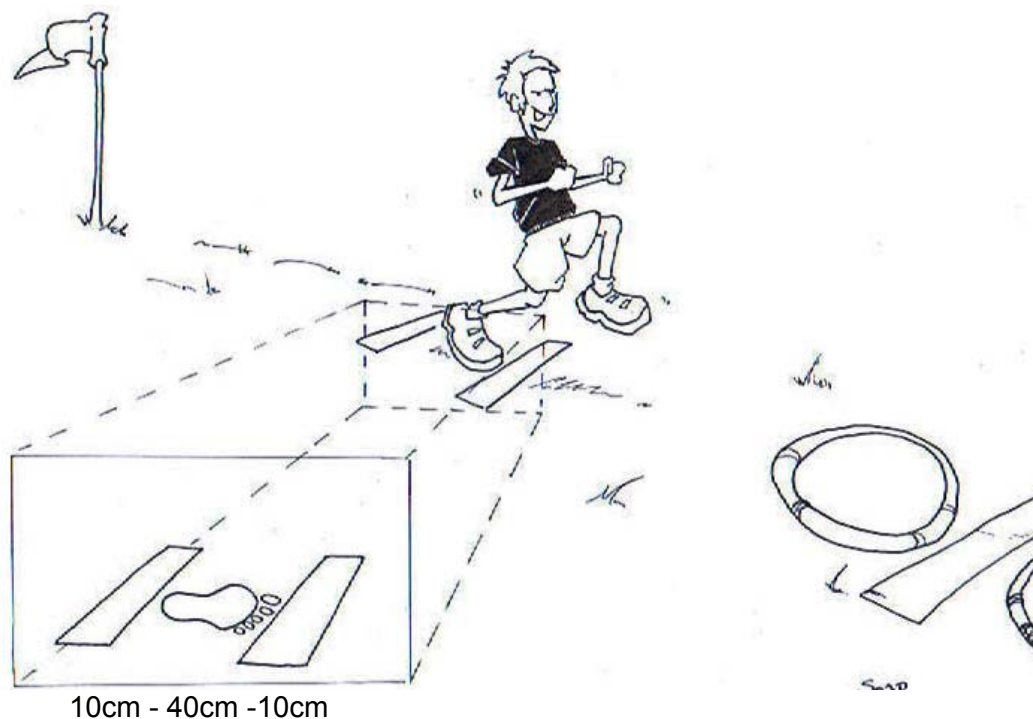
U této disciplíny potřebujeme jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat výšku a vzdálenost rukou při uchopení tyče
- Kontrolovat správnost odrazu
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu

3.15 Skok do dálky na přesnost

Krátký popis: Zjednodušený skok na vzdálenost s přesnými požadavky

Obrázek



Provedení

Z rozběhu (maximálně 10m) skočí závodníci do dálky dle požadavků vztahujícím se na přesnost odrazu a doskoku viz dále.

Body jsou udělovány následujícím způsobem (předem je určeno několik zón):

Doskočná zóna: body jsou udělovány podle toho, které zóny skokan dosáhne. Cíl je proměnlivý (zóna 3 = 3 body).

Pokud skokan doskočí snožmo, získává 1 bod navíc.

Pokud se skokan odrazí z odrazové zóny = 2 body

Z vyznačeného území +/- 10cm = 1 bod

Pokud se odrazí mimo vyznačené území = 0 bodů

Hodnocení

Každý člen týmu má tři pokusy. Každý pokus je zapsán. Nejlepší výsledek každého člena týmu je započítán do celkového týmového součtu.

Asistenti

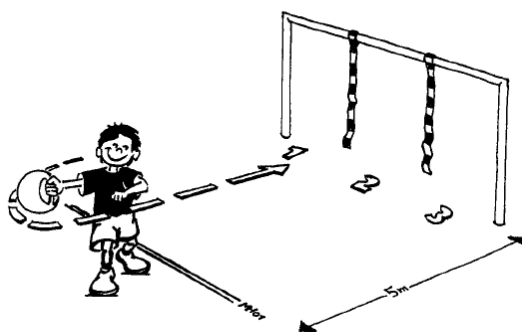
Na tuto disciplínu je zapotřebí jeden asistent, který má za povinnost:

- Kontrolovat přesnost odrazu
- Kontrolovat přesnost doskoku
- Počítat body každého atleta
- Bodovat a zapisovat body do závodní listiny

3.16 Hod s otočkou

Krátký popis: Hody s otočkou na různé cíle

Obrázek



Provedení

Území mezi dvěma stojany (nebo mezi fotbalovými tyčemi) je rozděleno na tři stejně velké zóny: levou, centrální a pravou zónu. Závodník hází plný míč (nebo jakýkoli podobný předmět) z bočního postavení ze vzdálenosti 5m od centrální zóny vzdálenější rukou, která je úplně natažená. Snaží napodobit hod diskem nebo švih tenisovou raketou. Každý závodník má dva pokusy a snaží se prohodit míč zónou, která odpovídá jeho odhodové ruce (tzn. leváci se snaží prohodit míč levou rukou).

Hodnocení

Pokud se praváci střelí míčem do pravé zóny, obdrží tři body. Dva body získají za prohození míče centrální zónou a jeden bod získávají za prohození míče levou zónou. Pokud závodník trefí okraj jedné ze zón, počítá se mu větší skóre. Pro leváky jsou body rozdělovány v opačném směru (zleva doprava).

Pokud se závodník netrefí ani do jedné ze zón (trefí se vedle, nadhodí nebo podhodí laťku) nebo přešlápne, má pokus navíc, aby se znovu pokusil o získání bodů. Lepší ze dvou pokusů je započítán do celkového týmového skóre.

Asistenti

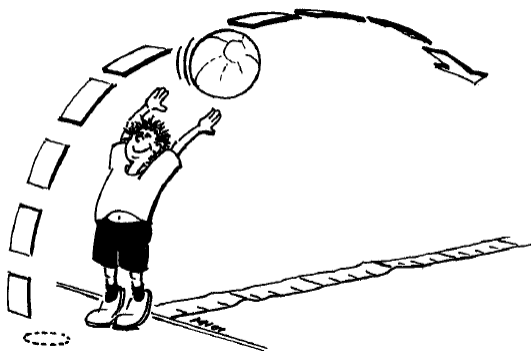
Pro tuto disciplínu je zapotřebí dvou asistentů, kteří mají následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit průběh závodu
- Sbírat a vracet míče na odhodovou čáru
- Počítat a zapisovat body na závodní listinu

3.17 Hod medicinbalem vzad přes hlavu

Krátký popis: Hod medicinbalem vzad přes hlavu na vzdálenost

Obrázek



Provedení

Závodník stojí s nohama vedle sebe zády do směru hodu, paty má na základní čáře. Drží medicinbal v natažených rukách. Následně si podřepne (aby aktivoval stehenní svaly) a rychle narovná nohy, přičemž ruce následují nohy. Snaží odhodit medicinbal co nejdále do odhodového území. Závodník smí přešlápnout. Každý má dva pokusy.

Hodnocení

Měření se provádí ve 20cm pásmech v pravém úhlu vzhledem k základní čáře (pokud medicinbal dopadne mezi dvě pásma, počítáme vyšší hodnotu). Lepší ze dvou pokusů je započítán do celkového skóre družstva.

Asistenti

Pro tuto disciplínu je zapotřebí dvou asistentů na tým, kteří mají následující povinnosti:

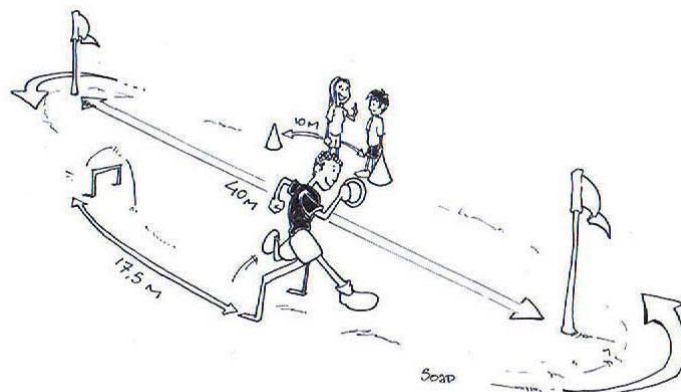
- Kontrolovat a řídit průběh soutěže
- Kontrolovat místo dopadu a vracet medicinbaly

Disciplíny pro děti ve věku 11/12 let

3.18 Formule: Sprint/překážky

Krátký popis: Kombinovaná štafeta – sprint a překážky se zatáčkami

Obrázek



Provedení

Každé družstvo potřebuje dvě dráhy: jednu pro hladký sprint a jednu se dvěma překážkami.

Všichni členové družstva jsou shromážděni před desetimetrovým předávacím územím. První běžec vybíhá k první tyči, kterou oběhne a pokračuje během přes překážky ke druhé tyči, kterou opět oběhne a vrací se co nejrychleji ke svému družstvu. V desetimetrovém předávacím území běžec předá kroužek (nebo štafetový kolík) dalšímu členovi družstva, který absolvuje stejnou trať a předá štafetu třetímu běžci. Běžec, který přebírá štafetový kroužek/kolík, začíná běžet již v předávacím území.

Začíná se měřit v momentě, kdy první běžec překročí startovací čáru (začátek předávacího území) a měření se ukončuje, když poslední člen družstva překročí cílovou čáru (začátek předávacího území).

Hodnocení

Pořadí družstev je určeno podle dosaženého času každého družstva.

Asistenti

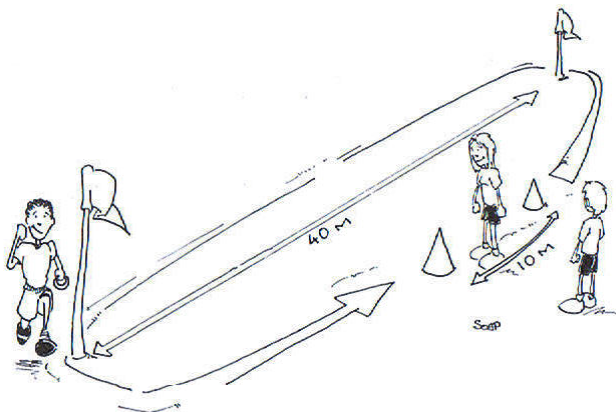
Aby byl zajištěn efektivní průběh soutěže, je pro tuto disciplínu zapotřebí jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit průběh soutěže
- Měřit čas
- Zapisovat výsledky do závodní listiny

3.19 Formule: štafeta – sprint

Krátký popis: Štafeta se zatáčkami

Obrázek:



Provedení

Pro každé družstvo jsou potřeba dvě dráhy: jedna s předávacím územím a jedna bez něj.

Všichni členové družstva jsou shromážděni před desetimetrovým předávacím územím. První běžec vybíhá k první tyči, kterou oběhne a pokračuje co nejrychleji ke druhé tyči, kterou opět oběhne a vrací se ke svému družstvu. V desetimetrovém předávacím území běžec předá kroužek (nebo štafetový kolík) dalšímu členovi družstva, který absolvuje stejnou trať a předá štafetu třetímu běžci. Běžec, který přebírá kolík, začíná běžet již v předávacím území.

Začíná se měřit v momentě, kdy první běžec překročí startovací čáru (začátek předávacího území) a měření se ukončuje, když poslední člen družstva překročí cílovou čáru (začátek předávacího území).

Hodnocení

Pořadí družstev je určeno podle dosaženého času každého družstva.

Asistenti

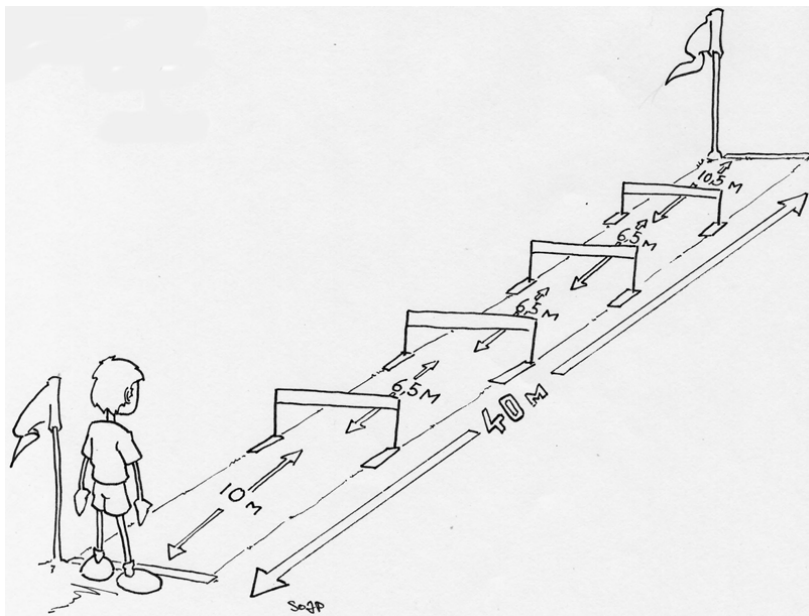
Aby byl zajištěn efektivní průběh soutěže, je pro tuto disciplínu zapotřebí jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit průběh soutěže
- Měřit čas
- Zapisovat výsledky do závodní listiny

3.20 Závod přes překážky

Krátký popis: Běh přes překážky v pravidelné vzdálenosti

Obrázek



Provedení

Jedná se o týmovou soutěž, ale každý člen družstva běží individuálně.

Závodník stojí na základní čáře a čeká na startovní povel. Poté běží co nejrychleji do cíle a měří se mu čas. Dva závodníci běží najednou, každý ve své dráze.

Vzdálenost mezi překážkami je 7m. První překážka je od základní čáry vzdálená 10m a poslední překážka stojí od cílové čáry ve vzdálenosti 9m. Vzdálenosti mohou být upraveny – viz obrázek.

Hodnocení

Pořadí družstev je určeno podle součtu časů všech členů družstva. Tým s nejlepším celkovým časem se stává vítězem. Další týmy jsou seřazeny podle jejich dosažených časů.

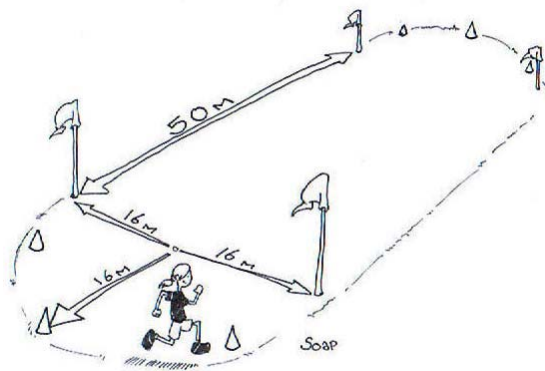
Asistenti

Pro tuto soutěž je zapotřebí jednoho zkušeného časoměřiče na každou dráhu. Jeden asistent udává startovní povel. Časoměřiči také zapisují výsledné časy do závodní listiny.

3.21 Vytrvalost na 1000m

Krátký popis: 1000m týmová soutěž

Obrázek



Provedení

Každé družstvo musí běžet 5 x 200m úsek z daného startovního místa (viz obrázek nahoře). Počítá se čas každého závodníka.

K protilehlým startovním místům můžeme umístit nejvýše dvě družstva.

Hodnocení

Počítá se výsledný čas individuálních výkonů.

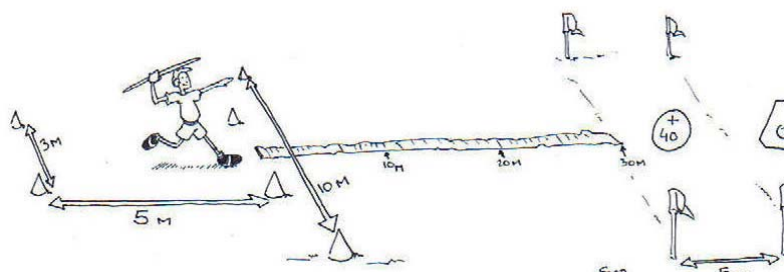
Asistenti

Pro organizace této disciplíny jsou zapotřebí dva asistenti. V jednu chvíli mohou soutěžit až čtyři družstva, k čemuž jsou ale zapotřebí další asistenti.

3.22 Juniorský hod oštěpem

Krátký popis: Hod juniorským oštěpem jednou rukou na vzdálenost a na přesnost

Obrázek



Provedení

Odhod je prováděn z pětímetrového rozběhu. Závodník se snaží hodit oštěp co nejdále (=30m) na čáru se značkami. Pokud oštěp dopadne za 30m do 5m široké zóny, je závodníkovi připočteno 10m jako bonus. Výkon závodníka je zaznamenán ihned po odhodu. Závodník má celkem tři pokusy.

Hodnocení

Do týmového skóre je započítán nejlepší pokus každého člena družstva. Součet nejlepších hodů za družstvo určuje pořadí družstva.

Asistenti

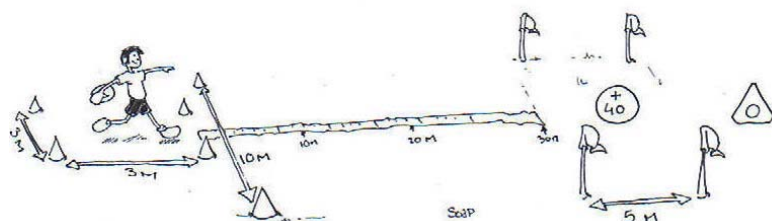
Na tuto soutěž je zapotřebí jednoho asistenta, který má za povinnost:

- Kontroluje průběh závodu
- Měří a zapisuje výsledky do závodní listiny

3.23 Juniorský hod diskem

Krátký popis: Rotační hod na vzdálenost a přesnost za použití juniorského disku („Ludidisk“)

Obrázek



Provedení

Závodník odhazuje disk (nebo jiný plochý předmět, který se snadno drží) rotačním pohybem z třímetrové zóny. Disk musí dopadnout do vyznačeného území (nejméně 10m širokého). Závodník se snaží dohodit co nejdále (=30m). Pokud disk dopadne za vzdálenost 30m, do 5m vyznačené zóny, je závodníkovi připočteno 10m jako bonus.

Vzdálenost pokusu se měří z nejbližšího místa dopadu disku, pod pravým úhlem vzhledem k měřicímu pásmu. Každý účastník má dva pokusy, které jsou změřeny a zapsány.

Bezpečnostní poznámka: Jelikož bezpečnost je u hodu diskem zásadní, mohou být v odhodovém sektoru pouze asistenti. Je striktně zakázáno házet diskem před tím, než je vydán povel.

Hodnocení

Každý pokus je změřen pod úhlem 90° vzhledem k odhodové čáře. Lepší ze dvou pokusů je započítáván do celkového součtu bodů pro družstvo. Družstvo s nejvyšším součtem bodů vyhrává.

Asistenti

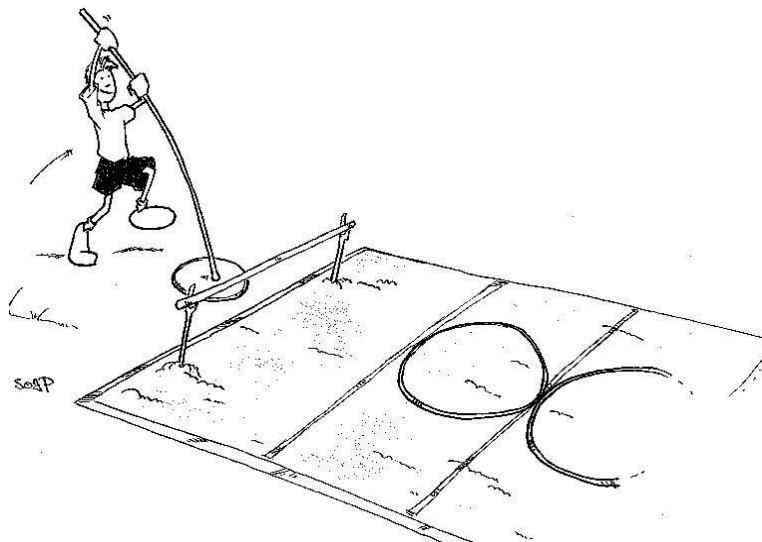
Pro tuto disciplínu jsou zapotřebí dva asistenti, kteří mají za povinnost:

- Kontrolovat a řídit průběh soutěže
- Kontrolovat místo dopadu a měřit
- Vracet disky zpět
- Zapisovat výsledky do závodní listiny

3.24 Skok do dálky s tyčí přes dálkařské doskočiště

Krátký popis: Skok na vzdálenost přes překážku za pomoci tyče, doskok je v dálkařském doskočišti

Obrázek



Provedení

Závodník se rozbíhá ze vzdálenosti 10m (výběh je označen kuželem nebo páskou) a běží směrem ke značce (obruč/pneumatika/podložka) ležící před doskočištěm. Závodník „zabodne“ tyč do země a odrazí se jednou nohou (praváci se odrážejí levou nohou a drží tyč nahoře pravou rukou). Přenesení se na tyči přes překážku a snaží se provést jednoduchý skok. Doskočí oběma nohama (aby předešel jakémukoli zranění) do obruče ležící v doskočišti (viz obrázek výše),

První obruč leží 1m od překážky. Tyč je držena oběma rukama (!) do té doby než závodník dopadne na zem. Závodník nesmí měnit držení tyče v průběhu skoku.

Hodnocení

Každý závodník má dva pokusy. Jestliže doskočí do nejbližší obruče, získává 1 bod, jestliže doskočí do druhé, získává 2 body atd. Pokud se dotkne okraje obruče, je jeho pokus započítán jako úspěšný. Pokud dopadne snožmo, získává 1 bod navíc. Pokud závodník dopadne oběma nohama mimo obruč, získává jeden pokus navíc. Pokud se závodník dotkne obruče, je mu odečten 1 bod.

Asistenti

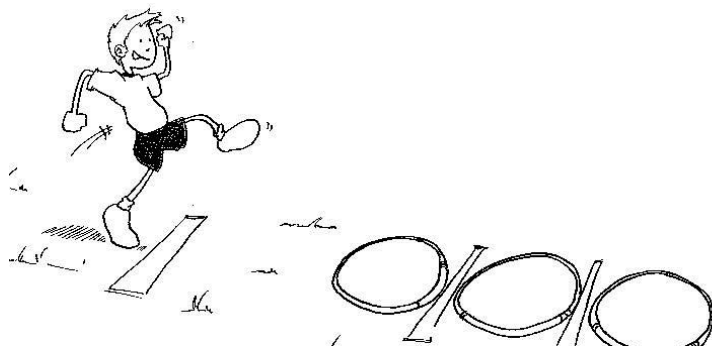
Pro tuto disciplínu je zapotřebí jeden asistent, který má za povinnost:

- Kontrolovat výšku a šířku úchopu
- Kontrolovat dopad
- Zapisovat výsledky do závodní listiny

3.25 Skok daleký z krátkého rozběhu

Krátký popis: Skok na vzdálenost

Obrázek



Pro starší kategorie může být použito klasické pásmo, které se položí podél doskočiště, aby byly výsledky přesnější.

Provedení

Závodník se rozběhne ze vzdálenosti 10m (vyznačeno kuželem, páskou nebo jinou značkou) a odrazí se z vyznačeného 50 cm širokého území. Skočí a dopadne do jedné ze zón vyznačených z obručí. První zóna se počítá za 1 bod, druhá za 2 body atd.

Hodnocení

Této soutěži se zúčastní každý člen družstva. Všechny výsledky se zapisují, ale pouze ten nejlepší ze tří pokusů se započítává do celkového týmového součtu. Součet individuálních výkonů všech členů družstva znamená konečný výsledek družstva.

Asistenti

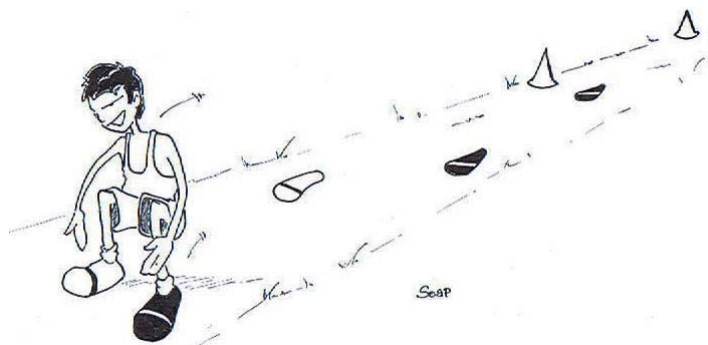
Pro efektivní organizaci této soutěže je zapotřebí jeden asistent, který má za povinnost:

- Kontrolovat a řídit průběh soutěže
- Měřit a zapisovat výsledky do závodní listiny

3.26 Trojskok z krátkého rozběhu

Krátký popis: Trojskok z velmi krátkého rozběhu

Obrázek



Provedení

Závodník se rozběhne (ze vzdálenosti maximálně 5m) a provede kompletní trojskok (poskok, krok a skok s dopadem na obě nohy). Délka skoku je měřena za pomoci rozvinutého pásma podél doskočiště od odrazové zóny k poslední značce (patě závodníka). Každý člen družstva má tři pokusy.

Hodnocení

Nejllepší pokus je započítáván do celkového týmového skóre.

Asistenti

Pro účinnou organizaci je zapotřebí jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit průběh soutěže (poskok, krok a doskok na obě nohy)
- Měřit
- Zapisovat výsledky do závodní listiny

4. Hodnocení

4.1 Systém hodnocení

Systém hodnocení „IAAF Dětské atletiky“ je jasný a není zapotřebí žádné technické podpory ani specifických znalostí týkajících se atletických pravidel. K zapisování výsledků na výsledkovou tabuli soutěže pro 9 týmů je zapotřebí pouze jednoho člověka. Stačí, pokud jsou na tuto tabuli výsledky napsány do dvou minut po skončení každé soutěže. Nejsou zapotřebí žádné tabulky pro přepočet bodů.

Pokud to shrneme, systém hodnocení je určen následujícími zásadami:

- Maximální skóre závisí na počtu soutěžících družstev v jedné věkové kategorii. Například pokud se zúčastní 9 týmů, nejlepší získává 9 bodů, druhý v pořadí 8 bodů, třetí 7 bodů atd. Poslední tým tak získává 1 bod.
- Bezprostředně po skončení soutěže jsou finální výsledky předány rozhodčímu, který je zapíše na výsledkovou tabuli.
- Jestliže mají dva nebo více týmů shodný počet bodů, umístí se na stejném místě. Umístění dalšího družstva je o příčku nižší.
- Celkový vítěz závodů je družstvo s nejvyšším bodovým součtem po ukončení všech disciplín.

4.2 Hodnocení běžeckých disciplín

V běžeckých disciplínách odpovídá výsledný čas zapsanému výsledku.

V individuálních soutěžích pro děti ve věku 11-12 let se čas zapisuje a následně přidává k celkovému času družstva.

4.3 Hodnocení ostatních soutěží

Ve skocích, hodech a vrzích musí účastník soutěžit ve všech disciplínách a musí vždy vykonat tolik pokusů, kolik je určeno. Součet individuálních výkonů tvoří konečný výsledek družstva. Zapisování a hodnocení jednotlivých soutěží je vyznačeno na soutěžní kartě.

4.4 Měření

V „IAAF Dětské atletice“ se měření používá (ihned po provedení pokusu, z rozvinutého pásma na zemi) pro věkové skupiny I, II a také III. Vzdálenost se vždy měří pod úhlem 90° (pravý úhel) z odhodové čáry do místa, kam náčiní dopadne (např. oštěp). Pokud náčiní dopadne mezi dvě značky, vrhači se započítává vyšší hodnota.

4.5 Konečné pořadí

Pro rychlé zapsání celkových výsledků se používá výsledková tabule. Výsledková tabule může být cokoli, kam se dají zapsat výsledky všech týmů ve všech disciplínách.

Závodní listiny jsou sbírány a předány asistentům ihned po skončení jednotlivých soutěží, aby mohly být vyhodnoceny a zapsány výsledky. Jakmile jsou výsledky zapsány na výsledkovou tabuli, určí se také pořadí družstev v dané soutěži. Výsledky musí být zapsány čitelně.

Po skončení celého závodu se sečte pouze průběžné pořadí týmů, které určí konečné pořadí. Vítězem se stává družstvo s nejvyšším bodovým ziskem.

Tento způsob zapisování a počítání výsledků je jasný a transparentní pro všechny. Účastníci se tak díky tomu mohou kdykoli informovat o průběžném pořadí svého týmu, což přispívá k soutěživosti mezi zúčastněnými.

5. Organizace

5.1 Způsob organizace

Následující tipy mohou být užitečné k tomu, aby měl závod „IAAF Dětská atletiky“ hladký průběh:

- Všechno vybavení musí být doručeno co nejbližší k místu závodu.
- Organizační plán by měli znát čtyři až šest lidí a jeden člověk by měl mít dohled nad organizací a celým průběhem závodu.
- Těchto šest až osm lidí by se mělo rozdělit podle vybraných disciplín (přednost mají běžecké disciplíny).
- K dosažení hladkého průběhu přípravy závodu je zapotřebí vytvořit přesný organizační plán.
- Po skončení všech organizačních příprav je potřeba vřele přivítat příchozí děti. Následuje krátký úvodní proslov ohledně organizace závodu a společné 10min Rozcvičení, nejlépe za doprovodu hudby.
- Po rozcvičce následuje rozdělení do týmů, děti se přemístí na jednotlivá stanoviště, kde dostanou instrukce k dané soutěži.

5.2 Zahájení a závodní formuláře

5.2.1 Rozdělení týmů

Aby závod proběhl hladce, je důležité, aby se týmy registrovaly předem. Soutěže se vybírají podle počtu předem přihlášených účastníků. Při příchodu družstev na stanoviště předá zástupce týmu asistentovi závodní listinu, aby do ní mohl zapsat výsledky.

5.2.2 Závodní formuláře

Pro usnadnění hladkého průběhu závodu slouží následující formuláře jako předloha a mohou být kopírovány podle potřeb organizátora.

A) Soutěžní formuláře pro „běžecké disciplíny“ (sprint/vytrvalost)**BĚŽECKÉ DISCIPLÍNY PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY**

Družstvo/Barva: _____ Skupina: _____

Číslo	Družstvo	Sprint/překážky	Sprint/slalom	Formule 1

IAAF KIDS' ATHLETICS

V tomto zápise mohou být zapsány až čtyři týmy. Pod kolonkou „Číslo“ je myšlen počet družstev, neboli drah, které budou zapotřebí.

Doporučujeme označit každý tým jinou barvou, abychom je mohli rozlišit. Barva týmu se zapisuje jak na závodní listinu, tak i na výsledkovou tabuli.

Běžecké disciplíny jsou zapsány po sobě v určeném pořadí.

Pro vytrvalostní závody by barva týmu měla být viditelně označena.

Po skončení každé soutěže jsou výsledky zapisovány co nejdříve na výsledkovou tabuli.

B) Závodní formuláře pro skoky/hody a vrhy**SKOKY/HODY A VRHY****Družstvo/Barva:** _____ **Skupina:** _____

	Jméno	1. pokus	2. pokus	Nejlepší výkon
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
	Týmový výsledek:			

IAAF KIDS' ATHLETICS

Závodní formuláře pro skoky i vrhačské disciplíny jsou stejné. Musíme však brát v úvahu následující body.

Všechny výkony musí být zaznamenány do závodního formuláře. Ujistěte se, že jsou zapsány barvy i výsledky každého týmu.

Do závodní listiny se zaznamená konečný výsledek družstva (součet individuálních výkonů).

- Políčko „skupina“ znamená věková skupina. Musí být specifikováno v případě, že soutěží několik věkových kategorií najednou.
- Do soupisky se zapisují pouze jména a příjmení, nikoliv výsledky.
- Políčka „1. pokus“ a „2. pokus“ se vztahují samozřejmě k prvnímu a druhému pokusu prováděného cvičení. Jednotlivé pokusy nenásledují ihned za sebou. Do políčka „nejlepší pokus“ zaznamenáváme lepší ze dvou pokusů. Závěrem je součet všech nejlepších individuálních výkonů zaznamenán do políčka „týmový výsledek“.

5.3 Výsledková tabule

Stejně jako v běžných atletických soutěžích je nutná výsledková tabule. Ta by měla být umístěna v centru závodů tak, aby byla dostatečně viditelná. Výsledková tabule je významný prvek, který upoutává pozornost a zájem dětí. Po skončení disciplíny musí být výsledky co nejrychleji zapsány na výsledkovou tabuli, aby byly všem k dispozici. Výsledková tabule by se měla shodovat s následujícím příkladem.

Příklad výsledkové tabule-7-8 let, 9-10 let

		Překážky	Slalom	Formule 1	Výdrž	Skok o tyči	Skok přes švihadlo	Žabáky	Žebřík	Hod na cíl	Oštěp	Kolena	Hod vzad za hlavou	Rotace	Body	Pořadí
Červení	Výsledky															
	Body															
Žlutí	Výsledky															
	Body															
Zelení	Výsledky															
	Body															
Modří	Výsledky															
	Body															
Oranžoví	Výsledky															
	Body															
Bílí	Výsledky															
	Body															
Hnědí	Výsledky															
	Body															
Fialoví	Výsledky															
	Body															
	Výsledky															
	Body															

5.4 Rozdělení do týmů/počáteční rozmístění družstev

Rozdělení do družstev je zásadní. Může být provedeno za pomoci barevných rozlišováků nebo kousků oblečení, jako pásky na ruce pro kapitány týmu. Tento rozlišující prvek je podstatný pro rozlišení účastníků do týmů a je nápomocný pro organizátory pro rozlišení jednotlivých týmů.

Organizace počátečního rozmístění družstev je velice důležitá. Území, kde se závod odehrává, by mělo být viditelně označeno, stejně jako každé stanoviště (za pomoci kuželů, plastových lahví atd.). Preventivní opatření jsou nezbytná k zajištění kvality závodu a bezpečnosti všech účastníků.

5.5 Organizační tým/pořadatelé a asistenti

Stejně jako v běžných atletických soutěžích dospělých, také soutěže „IAAF Dětské atletiky“ potřebují k zajištění závodů pomoc asistentů/rozhodčích, aby byly dodrženy určité předpisy a postupy.

- Asistenti by ale měli vykonávat nejen jejich oficiální funkce, ale také povzbuzovat a motivovat děti během celé soutěže. Každé rozhodnutí by mělo mít za cíl co nejvíce dětem závod zpříjemnit.
- Tento originální přístup dělá z oficiálních rozhodčích zároveň i vřelé publikum.
- „Hlavní organizátor“: obchází všechny soutěže a je tím, který řeší případné problémy. Ohlašuje přesun na jiné stanoviště.
- „Hlavní zapisovatel“: je hlavním zapisovatelem výsledků na výsledkovou tabuli, kontroluje formuláře, rozestavuje asistenty a zveřejňuje výsledky.
- Na běžecké disciplíny jsou zapotřebí „Startér“ a dva „Časoměřiči“. Ti mohou také pomáhat při přípravě závodu a zapisování.
- Jeden až dva dodateční asistenti kontrolují, jestli jsou dodržována pravidla, pořadí a bezpečnost.

5.6 Oficiální zveřejnění výsledků

Vyhlašovací ceremoniál je nezbytnou součástí soutěží v „IAAF Dětské atletice“.

Aby byl zajištěn co nejpozitivnější efekt, výsledky by měly být vyhlášeny ihned po skončení závodu - ne později než dvě minuty po skončení poslední disciplíny. Každý tým a každé dítě by před tím, než odejdou, měly znát celkové výsledky a děti by měly vědět, jak jejich individuální úsilí přispělo k tomuto výsledku.

Každý účastník závodu obdrží jako cenu diplom za účast.

Oficiální vyhlášení výsledků je také nejlepší způsob, jak oficiálně a veřejně poděkovat všem asistentům.

6. Formuláře a tabulky

6.1 Seznam pomůcek a vybavení (pro 9 týmů)

Soutěž/disciplína	Pomůcky
<u>Běhy:</u>	
Sprint/ Překážky-člunkový běh	3 stopky, 12 překážek, 6 tyčí, 3 štafetové kolíky/kroužky
Sprint/ Překážky-se zatáčkami	3 stopky, 6 tyčí s vlaječkou, 6 kuželů, 6 překážek, 1 dvojitý dekametr
Sprint / Slalom- člunkový běh	12 slalomových tyčí (+ vybavení nutné k organizaci sprintu/překážkových disciplín)
Sprint/ Štafeta se zatáčkami	3 stopky, 6 tyčí s vlaječkou, 6 kuželů
Formule 1	9 překážek, 12 slalomových tyčí, 3 podložky, 3 stopky, asi 30 kuželů, 3 štafetové kolíky/kroužky
Překážky	3 stopky, 6 tyčí s vlaječkou, 6 kuželů, 12 překážek, 1 dvojitý dekametr
8' Vytrvalost	9 kuželů-tyčí, 20 kartiček/čipů na dítě, 1 stopky
1000m Vytrvalost	10 kuželů, 2 tyče s vlaječkou, 2 stopky, závodní listina, 1 dvojitý dekametr
Stupňovaný vytrvalostní běh	10 kuželů, 2 tyče s vlaječkou, 1 rychlostní tabulka, 1 stopky, 1 dvojitý dekametr
<u>SKOKY:</u>	
Skok o tyči	2 tyče, 6 žíněnek, 1 měřicí pásmo, 1 kužel k označení startovní čáry
Skok do výšky/do dálky s tyčí	1 překážka (max.1m vysoká), 1 doskočiště (+ vybavení jako pro skok o tyči)
Skákání přes švihadlo	1 švihadlo, 1 stopky

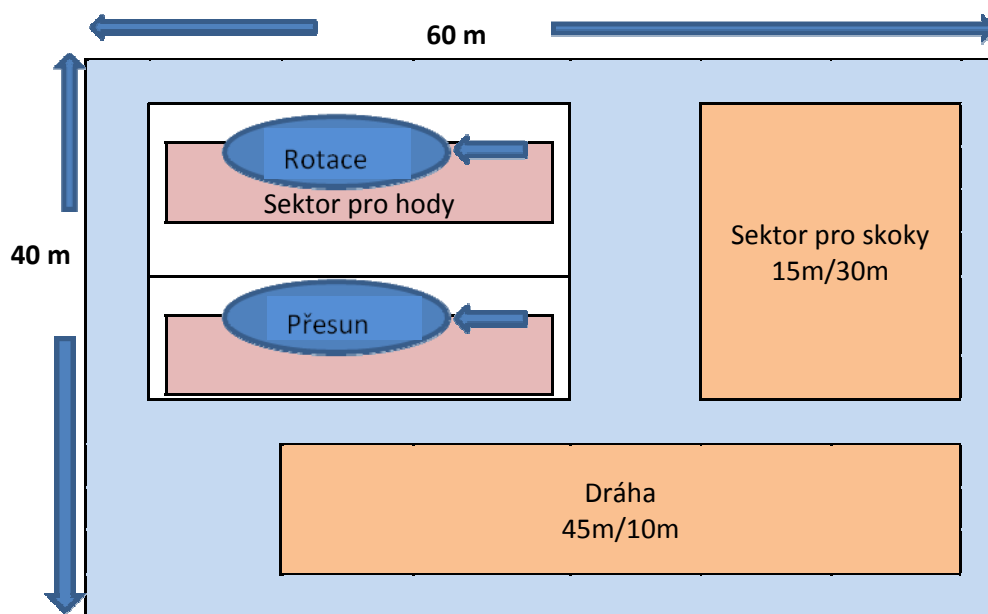
Žabáky	1 pásmo (30m), 1 značka k označení vzdálenosti, 1 kužel
Skákací kříž	1 skákací kříž, 1 stopky
Žebřík	1 žebřík, 2 kužely, 1 závodní listina
Skok do dálky z krátkého rozběhu	1 měřicí pásmo, 2 kužely, 1 závodní listina
Trojskok z krátkého rozběhu	1 měřicí pásmo, 1 doskočiště, 2 kužely, 1 závodní listina
Skok do dálky na přesnost	8 kuželů, 3 obruče

VRHAČSKÉ DISCIPLÍNY:

Hod na cíl	2 hole/tyče (fotbalová branka), 1 laťka nebo lano (2,5 vysoko), 2 Vortex rakety
Dětský oštěp	2 měkké oštěpy (2 TURBO OŠTĚPY), 1 měřicí pásmo (30m), 1 kužel na metr
Juniorský oštěp	8 kuželů, 1 měřicí pásmo (30m), 2 juniorské oštěpy
Hod z kleku	2 medicinbaly (1kg), 1 měřicí pásmo (20m), 1 gymnastická podložka, 1 kužel na metr
Hod vzad přes hlavu	2 medicinbaly (1kg), 1 měřicí pásmo (20m), 2 bloky
Rotační hod	2 balóny na házení, 2 hole/tyče (fotbalová branka), značky, 1 kužel na metr
Juniorský disk	2 „Ludidisky“, 8 kuželů, 1 měřicí pásmo (30m)
<u>Rezervní zóna:</u>	2 vortexové míče, 1 lano, 2 tyče

Komentář: Všechna stanoviště musí být označena číslem, které určuje pořadí disciplíny. Dospělá osoba, která družstvo doprovází, je zodpovědná za nošení závodní listiny a dodržování pořadí stanovišť.

6.2 Rozmístění stanovišť



Organizátor závodů poté co zanalyzuje a vezme v úvahu všechny možné faktory, musí vymyslet rozmístění všech stanovišť. Bezpečnost a bezproblémový pohyb pro skupiny dětí jsou faktory, které rozhodují o rozmístění soutěžních stanovišť.

Jednotlivé sektory mohou být vymezeny tyčemi.

6.3 Formuláře a přílohy

„8 minutový vytrvalostní závod“ (Pořadí)

	Družstvo/Barva	Body (bod za míček)	Umístění
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

IAAF KID'S ATHLETICS

Seznam družstev

	Družstvo:	Barva:
	Jméno	Příjmení
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

IAAF KID'S ATHLETICS

Závodní listina pro sprint, skoky a vrhačské disciplíny- 11-12 let**Družstva:****Barvy:**

Družstvo	1. pokus	2. pokus	3. pokus	Nejlepší výkon
A				
A				
A				
A				
A				
			CELKEM A	
B				
B				
B				
B				
B				
			CELKEM B	

Pokud se děti 11-12 let již zúčastnily závodů v mladších kategoriích, měly by v této věkové kategorii vyměnit své soupeře.

Tato věková kategorie na každém stanovišti soupeří se 2,5 týmy viz níže:

6 družstev: AB CD EF A1 tým s B1 týmem, A2 s B2 atd.

9 družstev: ABC DEF GHI A1 s B1, A2 s C1, B2 s C2 atd.

Průběžné výkony jsou zapsány na výsledkové tabuli.

Pokud jde o štafety a individuální závody, týmy zůstávají pospolu.

Výsledková tabule: Závod pro 11-12 leté děti**Stupňovaný vytrvalostní běh a vytrvalostní závod na 1000m****Závodní formulář družstva**

	Družstvo	Výkon na 1000m	Výkon - stupňovaný vytrvalostní běh
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

IAAF KID'S ATHLETICS

Formulář na individuální výkony**Disciplína/****DRUŽSTVA/****BARVY**

Družstvo	Příjmení	Jméno	Výkon/ Disciplína
A			
A			
A			
A			
A			
		CELKEM A	
B			
B			
B			
B			
B			
		CELKEM B	

6.4 Seznam pořadatelů (9 týmů)

Funkce/Disciplína	Počet na stanovišti	Celkem
Koordinátor	1	1
Asistent družstva	1	9/6
Hlasatel	1	1
Zapisovatel výsledků na tabuli	1 nebo 2	1 nebo 2
Časoměřič	2-3	2-3
Startér	1	1
Vrhačská disciplína	2	2
Vrhačská disciplína	2	2
Vrhačská disciplína	2	2
Skokanská disciplína	1	1
Skokanská disciplína	1	1
Skokanská disciplína	1	1
(Vytrvalostní běh)		*
Celkem:		25

* Rozhodčí mohou plnit několik rolí během závodu.

* Sportovci nebo rodiče mohou velmi dobře pomoci jako doprovázející asistenti.

7. Přílohy

Příloha 1

Rozpis střídání stanovišť v závodech dětské atletiky

Příklad organizační tabulky

Organizace pro 6 týmů o 10 členech ve věku od 11 do 12 let, kteří se zúčastní 7 soutěží

Družstvo	Skupina	1. stanoviště	2. stanoviště	3. stanoviště	4. stanoviště	5. stanoviště	6. stanoviště	7. stanoviště
A	A1	Sprint štafeta	Překážky	Oštěp	Medicínbal	Tyč	Trojskok	Vytrvalost
	A2	Sprint štafeta	Překážky	Medicínbal	Oštěp	Trojskok	Tyč	Vytrvalost
B	B1	Sprint štafeta	Překážky	Oštěp	Medicínbal	Tyč	Trojskok	Vytrvalost
	B2	Sprint štafeta	Překážky	Medicínbal	Oštěp	Trojskok	Tyč	Vytrvalost
C	C1	Oštěp	Medicínbal	Tyč	Trojskok	Sprint štafeta	Překážky	Vytrvalost
	C2	Medicínbal	Oštěp	Trojskok	Tyč	Sprint štafeta	Překážky	Vytrvalost
D	D1	Oštěp	Medicínbal	Tyč	Trojskok	Sprint štafeta	Překážky	Vytrvalost
	D2	Medicínbal	Oštěp	Trojskok	Tyč	Sprint štafeta	Překážky	Vytrvalost
E	E1	Tyč	Trojskok	Sprint štafeta	Překážky	Oštěp	Medicínbal	Vytrvalost
	E2	Trojskok	Tyč	Sprint štafeta	Překážky	Medicínbal	Oštěp	Vytrvalost
F	F1	Tyč	Trojskok	Sprint štafeta	Překážky	Oštěp	Medicínbal	Vytrvalost
	F2	Trojskok	Tyč	Sprint štafeta	Překážky	Medicínbal	Oštěp	Vytrvalost

Tabulka pro 5 týmů: 7-8 & 9-10 let

Tým	Stanoviště 10'	Stanoviště 10'	Stanoviště 10'	Stanoviště 10'	Stanoviště 10'	Stanoviště 10'	Stanoviště 10'
Tým 1	F1	Sprint/překážky	Oštěp	Medicinbal	Skákací kříž	Tyč	Vytrvalost
Tým 2	F1	Sprint/překážky	Medicinbal	Oštěp	Tyč	Skákací kříž	Vytrvalost
Tým 3	Skákací kříž	Tyč	F1	Sprint/překážky	Medicinbal	Oštěp	Vytrvalost
Tým 4	Tyč	Skákací kříž	F1	Sprint/překážky	Oštěp	Medicinbal	Vytrvalost
Tým 5	Medicinbal	Tyč	Skákací kříž	Tyč	F1	Sprint/překážky	Vytrvalost

Tabulka pro 6 týmů: 7-8 let & 9-10 let

	Střídání 6 týmů						
Soutěž pro 6 týmů čítající 10 členů							
Čas	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'
Tým							
1	Závod 1	Závod 2	Skákací kříž	Tyč	Medicinbal	Vortex	
2	Závod 1	Závod 2	Tyč	Skákací kříž	Vortex	Medicinbal	
3	Skákací kříž	Tyč	Medicinbal	Vortex	Závod 1	Závod 2	
4	Tyč	Skákací kříž	Vortex	Medicinbal	Závod 1	Závod 2	
5	Medicinbal	Vortex	Závod 1	Závod 2	Skákací kříž	Tyč	
6	Vortex	Medicinbal	Závod 1	Závod 2	Tyč	Skákací kříž	

Střídání stanovišť: 9 týmů: 7-8 & 9-10 let (příklad)

Tým	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
1	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Žebřík	Skákací kříž	Tyč	Oštěp	Rotační hod	Hod vzad	Vytrvalost
2	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Skákací kříž	Tyč	Žebřík	Hod vzad	Oštěp	Rotační hod	Vytrvalost
3	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Tyč	Žebřík	Skákací kříž	Rotační hod	Hod vzad	Oštěp	Vytrvalost
4	Oštěp	Rotační hod	Hod vzad	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Žebřík	Skákací kříž	Tyč	Vytrvalost
5	Hod vzad	Oštěp	Rotační hod	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Skákací kříž	Tyč	Žebřík	Vytrvalost
6	Rotační hod	Hod vzad	Oštěp	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Tyč	Žebřík	Skákací kříž	Vytrvalost
7	Žebřík	Skákací kříž	Tyč	Oštěp	Rotační hod	Hod vzad	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Vytrvalost
8	Skákací kříž	Tyč	Žebřík	Hod vzad	Oštěp	Rotační hod	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Vytrvalost
9	Tyč	Žebřík	Skákací kříž	Rotační hod	Hod vzad	Oštěp	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Vytrvalost

Příloha 2

Bezpečnost účastníků

Bezpečnost je hlavní prioritou v organizování dětských závodů.

Obecné instrukce:

- Bezpečné rozestavění stanovišť
- Žádné nebezpečné předměty (předměty k házení, tyče)
- Zkušení rozhodčí
- Respekt k organizačnímu procesu

Disciplína	Bezpečnostní pravidla
Sprint/ překážky	Neklouzavý povrch, vhodný štafetový kolík/kroužek a značky
Překážky/štafeta	Neklouzavý povrch, vhodný štafetový kolík/kroužek a odpovídající překážky.
Formule 1	Měkká podložka, značky a odpovídající překážky, neklouzavý povrch
Překážky	Neklouzavý povrch, odpovídající překážky, vyklizené území okolo cílové čáry
8, 1000, Stupňovaný běh	Dráha bez jakýchkoliv nástrah, dohled na děti
Skoky na doskočišti	Připravené (uhrabané) doskočiště, krátký rozběh, žádné nebezpečné předměty v písku
Skoky	Krátký rozběh, zvládnutí techniky trojskoku, neklouzavý povrch
Tyč	Max. délka tyče 2,5m, žádné nebezpečné tyče, dopad na měkkou žíněnku nebo do písku, alespoň základní zvládnutí techniky
Oštěp	Upravený oštěp (ne nebezpečný), organizace skupiny, náležité instrukce
Hod s otočkou	Upravené náčiní, organizace skupiny, náležité instrukce
Medicínbal	Medicínbal s adekvátní hmotností, vyklizený odhodový prostor

Příloha 3

Vzorový diplom

