

KPD PŘÍPRAVEK – HRAVÉ KOLO

Obecná pravidla:

Všichni závodníci mohou absolvovat všech 5 disciplín.

Minimální počet závodníků za družstvo jsou 4 závodníci.

Maximální počet závodníků v jednom družstvu je 10 závodníků.

V případě vyššího počtu závodníků jak 10 (ve stejném družstvu), lze vytvořit více družstev (A, B, C atd.).

V případě, že je postaveno více družstev, tvoří družstvo A minimálně 7 a maximálně 10 závodníků. Další družstva (B, C atd.) tvoří minimálně 4 a maximálně 10 závodníků. Družstva musí být předem jasně stanovena.

Počet družstev není omezen.

Vyhodnocení:

Z každé disciplíny se tvoří samostatné výsledky do jejichž hodnocení se počítají i družstva B, C, atd. pokud jsou k soutěži přihlášena. Doporučujeme pořadatelům vést průběžnou „papírovou“ tabulku, aby jednotlivá družstva mohla sledovat vývoj soutěže.

Do celkového hodnocení KPD je započítáno vždy jen družstvo A. Ostatní družstva B, C atd. jsou vyhlašována v pořadí pouze u jednotlivých disciplín hravého kola. Doporučujeme pořadatelům vyhlašovat i tyto dílčí disciplíny.

Celkové pořadí je určeno na základě součtů pořadí v jednotlivých disciplínách. Nejnižší součet pořadí je nejlepší umístění v celém kole. Při rovnosti rozhoduje počet vítězství v dílčích disciplínách.

1) Štafetová dálka (skoky)

Pomůcky:

2x barevný provázek (nebo jiné označení), 1x kužel min výška 15 cm, lepicí páska

Příprava:

Od hrany rozběhové dráhy a pískoviště je ve vzdálenosti 2, 3 a 4 m umístěn přes šíři pískoviště barevný provázek. Vedle pískoviště ve vzdálenosti 3 m od hrany rozběhové dráhy a ve vzdálenosti 1 m od boční hrany pískoviště je umístěn kužel.

Ve vzdálenosti 15 m od pískoviště je na zemi nalepena startovací čára a 2 m za ní shromažďovací čára.

Průběh soutěže:

Trvání 2 min

Družstvo se seřadí za shromažďovací čáru. Atlet, který jde aktuálně skákat, se připraví ke startovní čáře.

Rozhodčí odstartuje štafetový závod, atlet sprintuje, odrazí se, skočí do písku, dopad za první provázek 1 bod, za druhý provázek 2 body, za třetí provázek 3 body. Hned po doskoku atlet opouští pískoviště, jakmile se dotkne kuželu startuje další závodník.

Cílem je za časový limit naskákat co nejvíce bodů.

2) Štafetové házení

Pomůcky:

30 kriketových míčků, čáry na výseč, čáry na vymezení vzdáleností, 1x kužel min. výška 15 cm, lepicí páska

Příprava:

Od konce rozběhové dráhy ve vzdálenosti 18 a 28 na šířku výseče jsou umístěny čáry (vymezovací lajny)

Vedle rozběhové dráhy ve vzdálenosti 2 m od odhodové čáry je umístěn kužel.

Ve vzdálenosti 15 m od odhodové čáry je na zemi nalepena startovací čára a 2 m za ní shromažďovací čára.

Průběh soutěže:

Trvání 2 min

Štafeta je připravena za shromažďovací čarou. Závodník, který hází je u startovní čáry. Vyběhne hodí a jakmile se dotkne kuželu vedle odhodové plochy vybíhá další.

Stejný princip jako u skoku dalekého. Nasbírat za čas co nejvíce bodů. Soutěž končí buď časovým limitem, nebo vyházením všech míčků.

3) Opičí dráha

Pomůcky:

Kloboučky 20 ks, Překážky 6 ks.

Příprava:

Začíná se kotoulem na žíněnce, pokračují překážky (6 ks.) přeлез, podlez, dále slalom mezi kužely. Pořadatel může na konec zařadit i další prvek.

Průběh soutěže:

Není to štafeta, závodníci startují v intervalu po 30 sec, jakmile doběhnou do cíle (délka trati max 60 m) napíše se jim výsledný čas. Stopky se zapínají na startu a v cíli zároveň, startér si zapisuje startovací časy, cíl výsledné časy, doporučujeme pro každé družstvo si připravit tabulku s předpřipravenými intervaly.

Případně pořadatel může zvolit jiný průběh soutěže.

Celkové pořadí je určeno na základě průměrného času celého družstva.

4) Medicinbal vrhy – součet 10ti vrhů

Pomůcky:

Medicinbal 1 kg pro obě kategorie, pásmo, páska nebo kloboučky pro vymezení startovní čáry.

Příprava:

Připravit na zem startovní čáru

Průběh soutěže:

Atlet si stoupne za startovní čáru, oběma rukama za hlavou (jako se hází aut) pošle medicinbal co nejdále, rozhodčí označí nohou místo dopadu. Od jeho nohy pak hází stejným způsobem další závodník. Celkově družstvo absolvuje 10 hodů.

Výsledek se změří pásmem a určí se pořadí.

5) Sprint 50 m

Do výsledků se počítají 4 nejrychlejší. Součet jejich časů určuje pořadí.