

HRAVÉ KOLO PŘÍPRAVKY

Počet startujících neomezeně. V hravém kole může nastoupit závodník maximálně ke 4 disciplínám z toho start na 50m je povinný. Minimální počet pro štafetové soutěže jsou 4 závodníci, maximální počet je 10. K disciplíně může za jeden klub nastoupit max. 10 závodníků (netýká se individuálního závodu na 50m). V případě, že klub má více než 10 závodníků, může postavit k disciplíně i další tým s minimálním počtem 4 max 10. Do výsledků se však počítá vždy pouze jeden nejlepší tým družstva.

Z každé disciplíny se tvoří samostatné výsledky.

Pořadí v kole se určuje na základě součtů jednotlivých pořadí v dílčích disciplínách. Nejnižší součet pořadí je nejlepší umístění v celém kole.

Pravidla v tomto kole se mohou částečně změnit dle možností a zkušeností pořadatele. Musí být jednotné pro všechny týmy ve skupině.

1) Štafetová dálka (skoky):

Pomůcky:

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

Počet rozhodčích 3: Jeden stopuje čas a zapisuje výsledek, druhý počítá body, třetí rovná provázek, případně v průběhu soutěže rovná písek

Příprava:

Od hrany rozběhové dráhy a pískoviště je ve vzdálenosti 2,5m a 3,5m umístěn přes šíři pískoviště barevný provázek.

Vedle pískoviště ve vzdálenosti 3m od hrany rozběhové dráhy a ve vzdálenosti 1m od boční hrany pískoviště umístím kužel.

Ve vzdálenosti 15m od pískoviště nalepím na zem startovací čáru 1 a 2m za ní shromažďovací čáru.

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, dopad za druhý provázek 2 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 15cm, lepicí páska

Počet rozhodčích 2, jeden stopuje čas a zapisuje, druhý počítá body.

Příprava:

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

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

Ve vzdálenosti 15m od odhodové čáry nalepím na zem startovací čáru 1 a 2m za ní shromažďovací čáru.

Průběh soutěže:

Trvání 2min

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

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.

3) Opičí dráha

Pomůcky:

Kloboučky 20ks, Překážky 10 ks.

Příprava:

Pořadatel z pomůcek připraví překážkovou dráhu dle svých možností a zkušeností.

Průběh soutěže:

Není to štafetou, závodníci startují v intervalu po 30 sec, jakmile doběhnou do cíle (délka trati max 60m) napíše se jim výsledný čas. Tzn. stopky se zapínají na startu a v cíli zároveň, startér si zapisuje startovací časy, cíl výsledné časy, doporučujeme pro každé družstvo si předpřipravít tabulku s předpřipravenými intervaly.. Celkové pořadí disciplíny je určeno na základě součtu časů 4 nejrychlejších závodníků z každého oddílu.

4) Štafetový běh v kruhu a odraz do duchny (výška)

Pomůcky:

10 ks kuželů, stopky, lepící páska

Příprava:

Před výškařským doskočištěm vymezí pořadatel kruh cca 12m průměr, který v podstatě opisuje rozběh výškaře. U zadních rohů doskočiště se nalepí startovací čára, za kterou se seřadí závodníci z jednoho týmu.

Průběh závodu:

Závod se koná na 10 skoků a měří se čas. Závodník vybíhá od startovní čáry, obíhá kružnici a na konci se odrazí a vyskočí na duchnu, běží po duchně k zadnímu rohu, kde si plácne s dalším závodníkem. Celkem se jde závod na 10 skoků. Ten samý závod absolvují stejní závodníci se startem od druhého zadního rohu doskočiště a absolvují závod v opačném směru. Do výsledků se počítá součet obou časů.

5) Medicinbal vrhy - součet 10ti vrhů

Pomůcky:

Medicinbal 2kg chlapci, 2kg děvčata, pásmo, páska nebo kloboučky pro vymezení startovní čáry.

Příprava:

Připravít na zem startovní čáru

Průběh soutěže:

Atlet si stoupne za startovní čáru ve stoji rozkročném, oběma rukama trčením od hrudi pošle medicinbal co nejdále od sebe, rozhodčí označí nohou místo dopadu. Od jeho nohy pak hází stejným způsobem další závodník. Celkové oddíl(družstvo/tým) absolvuje 10 hodů.

Výsledek se změří pásmem a určí se pořadí.

6) Sprint 50m – do výsledků se počítají 4 nejrychlejší. Součet jejich časů určuje pořadí.