



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

### NA DNO ŠTUDENTSKÝCH SÍL branno - športová – netradičná súťaž pre stredoškolákov

- Vyhlasovateľ : SAŠŠ a MO SR
- Usporiadateľ : Krajské centrum voľného času v Trenčíne, Krajský klub SAŠŠ v Trenčianskom kraji
- Termín : **september 2021**
- Miesto: každá prihlásená škola vo vlastných priestoroch
- 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: [miriam.olesakova@kvcv.sk](mailto:miriam.olesakova@kvcv.sk) najneskôr do 17. septembra 2021
- Informácie: Mgr. Miriam Olešáková t. č.: 0907562830

#### Pravidlá a disciplíny:

Súťažia trojčlenné družstvá – podmienkou je v družstve jedno 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 družstva 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 sčítavajú 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.**

## **2. Prekážkové plazenie**

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

Trať 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 družstva 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.

Upozornenie : **obuv** – tenisky.

**plutvy** – vlastné

**malá zápalková škatulka**- vlastná

Výsledky: **organizátor zasiela e-mailom v bodovacej tabuľke, ktorá je v prílohe, na adresu: [miriam.olesakova@kcvc.sk](mailto:miriam.olesakova@kcvc.sk)**

*Upozornenie:*

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

V Trenčíne, 7. septembra 2021

## Závazná PRIHLÁŠKA



Súťaž: ŠTUDENTSKÝ VIACBOJ piatich „T“ - „Na dno študentských síl“

Kraj: .....

Presný názov školy:.....

PSČ, adresa a tel. školy:.....

Počet družstiev:.....

Počet športovcov:..CH - .....D -.....

Meno a priezvisko zodp. organizátora:.....

Tel. kontakt:.....e mail:.....

Dátum konania súťaže na škole: .....

.....

riaditeľstvo školy

Prihlášku zasielať emailom na: [miriam.olesakova@kcvc.sk](mailto:miriam.olesakova@kcvc.sk)

# PREZENČNÁ LISTINA

Názov súťaže : **ŠTUDENTSKÝ VIACBOJ piatich „T“  
„Na dno študentských síl“**

Miesto konania:

Termín:

Škola:

| P. č. | Meno a priezvisko | Rok narodenia | Podpis |
|-------|-------------------|---------------|--------|
| 1.    |                   |               |        |
| 2.    |                   |               |        |
| 3.    |                   |               |        |
| 4.    |                   |               |        |
| 5.    |                   |               |        |
| 6.    |                   |               |        |
| 7.    |                   |               |        |
| 8.    |                   |               |        |
| 9.    |                   |               |        |
| 10.   |                   |               |        |
| 11.   |                   |               |        |
| 12.   |                   |               |        |

Meno a priezvisko/ podpis organizátora : .....



*Realizované s finančnou podporou Ministerstva obrany SR v rámci dotačného programu.*

*Za obsah tohoto dokumentu je zodpovedná SAŠŠ.*