

ŽÁKOVSKÝ ATLETICKÝ DEN

atletický čtyřboj

PROPOZICE ZÁVODU

POŘADATEL: T.J. Sokol Říčany a Radošovice – atletický oddíl

Datum: Sobota 5. října 2019

Místo: Sokolské hřiště v Říčanech u Prahy

Vedoucí činovníci

Ředitel závodu: Pravoslav Brada

Hlavní rozhodčí: Miroslav Lacko

Startér: Jan

Kancelář: Eva Horáčková-Jungmanová

Zdravotník: Václava Höfinghoff

ŠATNY

V zázemí sokolského hřiště v omezené kapacitě – pořadatel neručí za odložené věci v šatně. Na hřišti bude dále postaveno několik přístřešků s lavičkami – pořadatel neručí za odložené věci.

VYBAVENÍ STADIONU

Umělý povrch, 4 dráhy na rovince, 3 dráhy po obvodu.

OBČERSTVENÍ

Na hřišti bude k dispozici kiosky s občerstvením. Lze využít i nedalekou restauraci v centru Na Fialce cca 200 m od hřiště.

PŘIHLÁŠKY A PREZENCE

- **přihlášky pouze elektronicky do čtvrtka 3. 10. 2019 do 24:00 hod.**
[na www.atletika-ricany.cz](http://www.atletika-ricany.cz)
- přihlášky v den závodu nejsou povoleny
- **prezence v den závodu v čase 8:15 – 9:00 hod.**
- **Všichni přihlášení jsou povinni se při příchodu prezentovat – dostanou startovní číslo, bez kterého není možné do závodu nastoupit**
- Startovné 100 Kč

ZÁVODÍ

Dívky a chlapci ročník 2004 a mladší. Závodí zvláště dívky a chlapci v kategoriích dle věku.

Věkové kategorie -rozpis disciplín

KATEGORIE	ROČNÍK	DISCIPLÍNY								
		skok daleký	skok daleký z pásma	50 m	60 m	300 m	500 m	hod raketkou	hod medikem 1kg	vrh koulí
PŘÍPRAVKA - ELÉVOVÉ I	2010-11	---	ANO	ANO	---	ANO	---	ANO	---	
PŘÍPRAVKA - ELÉVOVÉ II	2008-9	---	ANO	---	ANO	ANO	---	---	ANO	
MLADŠÍ ŽACTVO	2006-7	ANO	---	---	ANO	---	ANO	---	---	ANO
STARŠÍ ŽACTVO	2004-5	ANO	---	---	ANO	---	ANO	---	---	ANO

Pro kategorii MINI, ročník 2012-2013 bude 4-boj v disciplínách – člunkový běh, slalom, skok daleký z místa (žabák), hod tenisákem.

DISCIPLÍNY

Jedná se o čtyřboj – dle věkových kategorií se závodí v následujících disciplínách: 50 / 60 m, skok daleký z prkna / z pásma, hod raketkou / medicinbalem / vrh koulí, hladký běh na 300 / 500 m (polovysoký start, seběh), štafeta 4 x 60 m (pozn.: o pořadí štafet bude rozhodnuto v průběhu závodu v závislosti na celkovém počtu závodníků).

Poznámky k disciplínám:

- tretry jsou povoleny pro všechny běžecké a skokanské disciplíny
- sprint na 50 / 60 m hladce
- na dálce a v hodu raketkou/ medicinbalem / vrhu koulí má každý závodník 3 pokusy (v hodu raketkou a medicinbalem hned za sebou)
- skok daleký bude probíhat ve dvou sektorech, hod raketkou / medicinbalem / vrh koulí budou probíhat ve 2 sektorech.
- skok daleký pro kategorie přípravek z pásma (měřeno z místa odrazu) pro kategorie žákovské z prkna (měřeno z prkna dle pravidel atletiky), lze použít tretry

PRAVIDLA ČTYŘBOJE

Závodí se ve 4 disciplínách. Celkové pořadí se hodnotí dle bodového součtu ze všech disciplín. Závodník se nemusí účastnit všech disciplín, pokud nemůže nebo nechce. Pravidla disciplín viz níže:

- Hodnocení je v rámci každé kategorie rozděleno na žáky a žákyně.
- Každá disciplína je hodnocena body za umístění (jednotlivé disciplíny se nevyhlašují):

- 1.místo 25 bodů
- 2.místo 19 bodů
- 3.místo 15 bodů
- 4.místo 12 bodů
- 5.místo 11 bodů
- 6.místo 10 bodů
- 7.místo 9 bodů
- 8.místo 8 bodů
- 9.místo 7 bodů
- 10.místo 6 bodů
- 11.místo 5 bodů
- 12.místo 4 body
- 13.místo 3 body
- 14.místo 2 body
- 15 a další místo 1 bod

- Celkové umístění v rámci čtyřboje je dáno součtem všech bodů, které závodník získá v absolvovaných disciplínách (sprint, dálka, raketka/medicinbal/koule, běh).
- Při neúčasti v disciplíně se závodníkovi zapisuje z této 0 bodů.
- Při stejném výkonu v disciplíně se závodníci dané kategorie umísťují na stejném místě, další pořadí pokračuje vynecháním tolika míst, kolik bylo shodných výsledků.

Běhy

Elektronická časomíra (cílová kamera).

Sprint

Start z bloků. Finálový běh se neběží. Rozhodující výkon pro pořadí v disciplíně je čas z rozběhu. Maximální počet závodníků v rozběhu je 4.

Běh na střední trati

Polovysoký start. Maximální počet závodníků v rozběhu je 8-10. V případě více rozběhů rozhoduje o pořadí dosažený čas.

Skok daleký

3 pokusy - rozhoduje nejdelší pokus, v případě shody 2. nejdelší pokus, případně 3. nejdelší pokus, při shodě všech pokusů se závodníci umísťují stejně.

Hod raketkou

3 pokusy hned za sebou - měří se pouze nejdelší pokus, měří se kolmo ke středové ose a vzdálenost se zaokrouhluje směrem dolů na 0,1 m. V případě shodné délky se závodníci o umístění dělí.

Hod medikem (medicinbalem 1kg)

Sektor na vrh koulí, 3 pokusy hned za sebou, měření a hodnocení pořadí dtto hod raketkou. Hází se obouruč zády ke směru hodů.

Vrh koulí

Sektor na vrh koulí, 3 pokusy postupně, značky – měří se nejdelší pokus, měření dle pravidel atletiky, hodnocení pořadí dtto hod raketkou.

Dívky ml. žactvo koule 2 kg, starší žactvo koule 3 kg.

Chlapci ml. žactvo koule 3 kg, starší žactvo koule 4 kg.

Vítězem v rámci každé věkové kategorie se stává závodník s nejvyšším počtem bodů.

Celkové hodnocení - v případě rovnosti bodů rozhoduje lepší umístění v jednotlivých disciplínách – toto je dáno jako nižší číslo součtu čísel jednotlivých umístění. V případě rovnosti po tomto posouzení rozhoduje rychlejší čas na dlouhý běh 300 / 500 m. V případě stejného času na dlouhý běh rozhoduje delší skok ve skoku dalekém. Pokud by i po tomto srovnání došlo na shodu, umísťují se závodníci na tomtéž místě.

V každé kategorii se vyhláší 3 nejlepší závodníci - získávají medaile a diplomy, závodníci na 4. - 6. místě obdrží diplomy.

ČASOVÝ POŘAD

8:15 počátek prezence závodníků

9:00 konec prezence závodníků registrovaných elektronicky

9:15 nástup závodníků, zahájení závodů

9:30 start prvních disciplín – harmonogram disciplín viz příloha

11:30 vyhlášení kategorie MINI

13:00 předpokládaný konec disciplín – slavnostní vyhlášení výsledků

**ČASOVÝ POŘAD JE ORIENTAČNÍ, BUDE UPRAVEN DLE POČTU
STARTUJÍCÍCH**

Za pořadatele
Pravoslav Brada