

Organizatorja

Zavod za šport RS Planica in Atletska zveza Slovenije

Informacije: Zdravko Peternelj

e-pošta: zdravko.peternelj@atletska-zveza.si

telefon: 031 20 30 10

ATLETIKA - Športni izzivi

Met zračnice ali plašča samokolnice z mesta na razdalji 68.75 m

(2. triada, 3. triada, srednje šole)

Skok v v višino (prekoračna tehnika-»škarjice« ali flop) v skupni višini 27.30 m

(1. triada, 2. triada, 3. triada, srednje šole)

Tek na 2000 m čez nizke zapreke v času 5:56.28

(2. triada, 3. triada, srednje šole)

Obdobje tekmovanja

Izvajanje vseh treh izzivov poteka v obdobju – od 10.05.2021 do 15.06.2021

Izziv se opravlja v skladu z veljavnimi epidemiološkimi ukrepi znotraj dovoljenih skupin, ki se lahko v tistem obdobju združujejo!

Tekmovalne stopnje

Tekmovanje se odvija na nivoju osnovne in srednje šole.

Starostne kategorije

1. triada
2. triada
3. triada
4. srednje šole

Udeležba v izzivu

Šola v izzivu sodeluje tako, da za posamezen razred oziroma skupino športni pedagog vnese rezultat v aplikaciji Športni izziv - <https://izziv.sportmladih.net/> z uporabniškim računom, ki ga ima za vašo šolo. V primeru, da v aplikaciji račun športnega pedagoga šole ni povezan s šolo, se prosimo, obrnite na sst@sport.si.

Ekipa

Število učencev v posamezni ekipi je opredeljeno pri posameznem izzivu.

Nagrade

V namen spodbujanja udeležbe bomo praktične nagrade žrebali izmed vseh prejetih rezultatov, oddanih s strani šol v aplikaciji Športni izziv pri posameznem izzivu.

Izžrebali bomo:

- 6 ekip (majica Šport mladih – Športni izziv za vsakega člana ekipe)
- 20 ekip (svetilka Šport mladih za vsakega člana ekipe)

Dodatno bomo izmed vseh sodelujočih šol v vseh atletskih izzivih izžrebali posebno nagrado – 10 majic s podpisom atletov, ki so pripravili izziv.

IZZIVI:

Met zračnice ali plašča samokolnice z mesta na razdalji 68.75 m

OPOMBA:

Izziv je postavil Kristjan Čeh, atlet AK Ptuj. V mesecu juniju 2020 je na mitingu v Mariboru v metu diska dosegel rezultat 68.75 m. To je nov evropski rekord v kategoriji mlajših članov. To so atleti, stari 20 do 22 let.



OPIS IZVEDBE IZZIVA:

Razdalja od točke A do točke B je 68.75 m. Točka B se označi z dovolj vidno oznako (stožec, ...). Sestavijo se skupine po 2 učenca oziroma 2 učenki. Ekipe so lahko tudi mešane glede na spol. Zračnico ali plašč držimo v levi ali desni roki na čim večji oddaljenosti od osi vrtenja. Roka z zračnico ali plaščem potuje daleč naokoli (zamah od zadaj – naprej) in navzgor ter se v ravnini izmeta zaključí met. Od mesta pristanka zračnice ali plašča naslednji učenec ali učenka opravi naslednji met in tako dalje izmenjuje, dokler ni presežena razdalja 68.75 m. Število metov (poskusov) na omenjeni razdalji se zabeleži in vnese v aplikacijo

Povezava do izziva 2. triada: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/lkVEZT>

Povezava do izziva 3. triada: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/E8ddJB>

Povezava do izziva za srednje šole: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/VgVT14>

Skok v višino (prekoračna tehnika-»škarjice« ali flop) v skupni višini 27,30 m

OPOMBA:

Izziv je postavila Tina Šutej, atletinja AD Kladivar Celje. V mesecu marcu letošnjega leta je na Evropskem prvenstvu v dvorani v Torunu na Poljskem osvojila srebrno medaljo v skoku s palico. Za osvojeno srebrno medaljo je 6-krat uspešno preskočila letvico na različnih višinah. Skupna višina je bila 27.30 m.



OPIS IZVEDBE IZZIVA:

Med dve stojali napnemo vrvico ali elastiko na višini 30 do 50 cm za 2. triado. Za doskočišče uporabimo blazine, debeline največ 25 cm. Učenci in učenke oddelka preskakujejo letvico v prekoračni tehniki, dokler ne dosežejo rezultata 27.30 m. Koliko veljavnih poskusov izmed vseh poskusov je bilo potrebno izvesti, da je bil dosežen rezultat 27.30 m?

V 3. triadi je začetna višina 70 cm. Za doskočišče uporabimo blazine, debeline vsaj 25 cm (za flop naj bo doskočišče debelo vsaj 50 cm). Skupino sestavljajo 4 učenci oziroma 4 učenke. Vsak se sam odloči, na kateri višini prične s skakanjem, vendar ima vsak na razpolago 6 veljavnih skokov (brez dotika vrvice ali elastike). Koliko veljavnih poskusov je bilo potrebno izvesti, da je skupina dosegla rezultat 27.30 m.

Povezava do izziva 2. triada: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/8TS9VM>

Povezava do izziva 3. triada: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/FLz6zo>

Povezava do izziva za srednje šole: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/nJk7Z1>

Tek na 2000 m čez nizke zapreke v času 5:56.28

OPOMBA:

Izziv je postavila Maruša Mišmaš Zrimšek, atletinja AD MASS Ljubljana. V mesecu juliju 2020 je postavila nov državni rekord v teku na 2000 m zapreke s časom 5:56.28 in bila tudi najboljša atletinja meseca julija v Evropi.



OPIS IZVEDBE IZZIVA V TELOVADNICI

S stožci označimo vogale odbojarskega igrišča. Na sredini vsake strani igrišča postavimo nizko oviro do višine kolena. Učenci tečejo po zunanji strani odbojarskega igrišča, kar v enem krogu znese cca 60 m.

OPIS IZVEDBE IZZIVA NA ATLETSKI STEZI

Na vsaki četrtini kroga postavimo nizko oviro do višine kolena ali pa zarišemo pravokotnik širine cca 80-100 cm. Ali lahko skupina 5 tekačev oddelka preteče 2000 m z zaprekami v času 5:56.28. Vsak član ekipe teče 2x200 m.

Povezava do izziva 2. triada: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/ffNSfB>

Povezava do izziva 3. triada: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/LmGkll>

Povezava do izziva za srednje šole: <https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/fhMANL>