

Vybavuje :
I. Maceková

Telefón :
0914 335 968

Email :
cvcrbksport@gmail.com

V Ružomberku
13. 12. 2021

REKORDY V SKOKU DO DIAĽKY

športová súťaž na diaľku pre členov ZÚ

PROPOZÍCIE

ORGANIZÁTOR : CVČ ELÁN RUŽOMBEROK – oddelenie športu a TV

DÁTUM KONANIA : 13. 12. 2021 – 9. 1. 2022

MIESTO KONANIA : vhodné bytové priestory jednotlivých domácností členov ZÚ

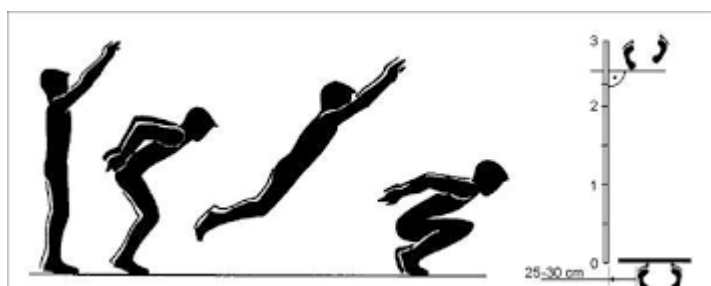
KATEGÓRIE :	1.	DIEVČATÁ	MŠ
	2.	DIEVČATÁ	1. - 2. ročník ZŠ
	3.	DIEVČATÁ	3. - 4. ročník ZŠ
	4.	CHLAPCI	MŠ
	5.	CHLAPCI	1. - 2. ročník ZŠ
	6.	CHLAPCI	3. - 4. ročník ZŠ

ÚČASŤ ŠPORTOVÝCH ZÚ : gymnastika – atletika – pohyb hrou
škola korčuľovania – korčuľovanie – krasokorčuľovanie

CENY : - CVČ Elán Ružomberok zabezpečí **ceny pre jednotlivcov umiestnených na prvých troch miestach v každej kategórii**

Skok do diaľky z miesta

Zo stoja mierne rozkročeného, pričom špičky chodidiel sú za odrazovou čiarou, súťažiaci z predklonu vykoná hmit podrepmo do zapaženia a mohutným odrazom so súčasným pohybom paží skáče vpred. Súťažiaci sa snaží doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vzad. Meria sa od prednej časti chodidiel pri odraze až po zadnú časť chodidiel pri dopade. Započítava sa najlepší pokus a výsledok sa zaznamená s presnosťou na jeden centimeter napr. 1,33 m



PRAVIDLÁ :

- dôležité a samozrejmé je, aby zo strany všetkých účastníkov bola dištančná súťaž realizovaná **v duchu FAIR - PLAY !!!**
- súťažiaci pod vedením jedného zodpovedného dospelého - rozhodcu absolvuje v rozpätí **od 13. 12. 2021 do 9. 1. 2022** predpísanú športovú disciplínu podľa presného zadania
- **SÚŤAŽ je dobrovoľná a každý súťažiaci sa na danú súťaž vopred pripraví, skok si nacvičí a jeden najlepší výkon zašle k zaradeniu do súťaže**
- **uzávierka súťaže** : po absolvovaní disciplíny, rodič odošle výsledný výkon mailom na cvcrbksport@gmail.com **najneskôr však 9. 1. 2022**
- **do mailu je nevyhnutné zapísať :**
 - 1. meno a priezvisko súťažiaceho**
 - 2. názov ZÚ, ktorý navštevuje**
 - 3. školu a triedu**
 - 4. dosiahnutý najlepší výkon**
- po spracovaní výsledkov vám odošlem vyhodnotenie a určím akým spôsobom prebehne odovzdávanie cien – to však bude závisieť aktuálnej epidemiologickej situácie po vianočných prázdninách

Iveta MAČEKOVÁ v.r.
OŠaTV CVČ Elán Ružomberok

Mgr. Pavol SVRČEK v.r.
riaditeľ CVČ Elán Ružomberok