

ATLETICKÝ 3BOJ s ADAMEM 2023

ŽÁKŮ 1. - 5. TŘÍD ZÁKLADNÍCH ŠKOL LIBERECKÉHO KRAJE



ŽLUTÁ PONORKA TURNOV



**POZVÁNKA na okrskový
závod pro základní školy města Turnov a výběr z okolních
venkovských ZŠ, který se koná
v Turnově v ÚTERÝ 9.5.**

ROZPIS ZÁVODU

- 1) POŘADATELÉ: OR AŠSK Semily, SVČ Žlutá ponorka Turnov, AC Turnov,
- 2) DATUM KONÁNÍ: ÚTERÝ 9. května 2023, od 9.00 hodin
- 3) MÍSTO: Turnov, Městský stadion L. Daňka
- 4) ŘEDITEL ZÁVODU K. Štrincl /OR AŠSK/- /702046061/

SOUTĚŽNÍ DISCIPLINY:

BĚH NA 50 metrů - z nízkého, nebo polovysokého startu, jeden běh na čas

SKOK DO DÁLKY – 3 pokusy z rozběhu, odraz z odrazového pásma
šíře/délka 100 cm, měří se od místa odrazu

HOD MÍČKEM – 3 pokusy – z rozběhu, nebo z místa, měří se délka hodu

KONÁ SE POUZE SOUTĚŽ JEDNOTLIVCŮ – V 10tí KATEGORIÍCH .

SOUTĚŽ DRUŽSTEV SE V LETOŠNÍM ROČNÍKU NEKONÁ!

5) PRÁVO ÚČASTI:

Zúčastní se žáci a žákyně základních škol z Turnova + závodníci, kteří se kvalifikují ze základního okrskového závodu /27.4. v Turnově/. Každá ZŠ Turnov může vyslat na okrskové kolo 3boje až 4 závodníky v každé kategorii, tedy až 40 závodníků do soutěže jednotlivců, **Ze základního kola venkovských škol** postupují závodníci, kteří se zde umístili na 1. - 6. místě.

6) KATEGORIE: (JSOU OPRAVENÉ DLE SKUTEČNOSTI šk. roku 2022 - 23)

V soutěži jednotlivců závodí žáci a žákyně 1. až 5. třídy ZŠ.

1. třída, žáci narození 2015/2016, 2. - 2014/2015,

3. - 2013/2014, 4. - 2012/2013 ,

5. - 2011/2012 - vždy chlapci / dívky

Rozhoduje věk a navštěvovaná třída v ZŠ
Závodníci závodí ve školních dresech.
Žáci narození v r. 2010 v soutěži nemohou startovat!

8) PŘIHLÁŠKA na závod:

Pro jmenovitou přihlášku závodníků – jednotlivců – použijte **formulář přihlášky** v příloze. Stáhněte soubor mimo poštu, vyplňte jména, r. narození a školu.

Soubor přihlášky přiložte jako přílohu a pošlete pořadatelům na E-mail: sport@ponorkaturnov.cz , v termínu do čtvrtka 4. května.

Závodníci , kteří se kvalifikovali jako jednotlivci / 1.- 6. místo / **ze základního okrskového závodu venkovských škol /27.4./**, je třeba také v příslušné kategorii přihlásit.

Vytisknutou a potvrzenou přihlášku, která potvrzuje zdravotní způsobilost závodníků za každou zúčastněnou školu, přiveze vedoucí výpravy dětí přímo na závod a předá ji u prezentace.

Dále je třeba informovat děti, jejich učitele a rodiče o startu na okrskové kolo (**můžete použít pro žáky a rodiče z vaší školy upravený info dopis na str. 5**).

9) ZÁVODNÍ KANCELÁŘ - PREZENTACE:

Závodní kancelář bude otevřena na stadionu v 1. patře šaten od 8.00 hod, kdy bude možno udělat případné změny v zápisech.

10) ŠATNY PRO ZÁVODNÍKY: - utábořte se na kryté tribuně stadionu. Dívky mají možnost převléknutí v šatnové budově AC. Cenné věci neopouštějte bez dozoru- uložte u vedoucích učitelů!

11) OBČERSTVENÍ: vlastní, na stadionu bude zajištěn pitný režim / + v provozu kiosky /

12) ČASOVÝ ROZPIS – sled disciplín:

Bude vyvěšen v závodní kanceláři a na stadionu – bude upřesněn dle počtu účastníků. Zahájení v 9.00 hod tradičním nástupem. Na závěr je štafeta a pak vyhlášení výsledků. Ukončení se předpokládá do 12.30 hod.

13) BODOVÁNÍ VÝKONŮ - Bodování výsledků bude dle PC závodního programu „3V“ (aktualizovaného pro rok 2023) – autor Ing. Galuszka z Atlet. klubu Desná.

Jednotlivci – sčítají se body, které získá závodník za výkony ve třech disciplínách.

14) VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ:

Bude provedeno po skončení celého závodu. Závodníci na 1. – 4. místě obdrží diplomy a drobné ceny.

16) ÚHRADA CESTOVNÍCH NÁKLADŮ:

Náklady na dopravu hradí OR AŠSK. Jízdní řád sběrových busů pro závodníky venkovských škol bude upřesněn na základě postupujících závodníků.

POSTUP - závodníci na 1. - 4. místě ve všech 10 kategoriích

postupují na

OKRESNÍ KOLO – které se koná v pátek 26. května v Turnově,

na Městském stadionu L. Daňka,

za účasti závodníků ze 4 okrsků okresu Semily:

Jilemnice I, Jilemnice II-hory, Semily/ Lomnice, Turnovsko.

Odtud postupují závodníci všech 10 kategorií na 1.- 4. místě
na KRAJSKÉ FINÁLE pro Liberecký kraj, které se koná
ve úterý 6. června také v Turnově, na Městském stadionu L. Daňka

15) INFORMACE k závodům získáte na adrese: Mgr., Štrincl – tel. 702 046 061,
E-mail: orassksm@seznam.cz

POZNÁMKA: veškeré informace a pokyny o 3boji, včetně PC programu pro tzv.
TRÍDNÍ KOLO jsou na webových stránkách atlet. 3boje:

www.atleticky3boj.webnode.cz

Adam Sebastian Helcelet,

**Patron soutěže je český reprezentant v desetiboji člen OLYMPu Praha, odchovanec
turnovské atletiky, držitel medailí z Mistrovství Evropy 2016 a HME 2017.**

Přejeme Vám hodně úspěchů ve školním měření, hodně chuti do počítačového
zpracování výsledků. Těšíme se na Vaše závodníky.

Za pořadatele: Mgr. K. Štrincl, Bc J. Kovář
Okresní rada AŠSK pro okres Semily IT pracovník, SVČDM Turnov

**Text infomačního letáku pro žáky – reprezentanty vaší školy a jejich rodiče je na str. 5
/je třeba upřesnit místo a hod. odjezdu / odchodu na závody /**

Zde – níže – na 4. straně - jsou symboly 3 boje a nápisy, které můžete volně
použít pro propagaci.

ATLETICKÝ 3BOJ s ADAMEM 2023



Běhej,

skákej,

házej

jako ADAM!

ATLETICKÝ 3boj s ADAMEM 2023

INFORMACE pro OKRSKOVÉ KOLO –

URČENO PRO ZÁVODNÍKY Z OKRSKU TURNOVSKO

+++++

Závod v atletickém 3boji ŽÁKŮ 1. – 5. TŘÍD ZÁKLADNÍCH ŠKOL
LIBERECKÉHO KRAJE
16. ROČNÍK pro rok 2023

DATUM KONÁNÍ OKRSKOVÉHO KOLA: ÚTERÝ 9. května 2023

MÍSTO: Turnov, Městský stadion L. Daňka, u sokolovny, Skálova ul.

Milá sportovkyně, milý sportovče,

byl/a jsi ze školy nominován /a, nebo jsi se kvalifikoval/a ze základního závodu /27. 4./ na OKRSKOVÉ ZÁVODY PRO TURNOV A OKOLÍ V ATLETICKÉM TROJBOJI, které se konají v Turnově, na Městském stadionu L. Daňka, u sokolovny, ve Skálově ulici.

Budeš závodit v běhu na 50 m, ve skoku dalekém a v hodů míčkem.

Na cestu do Turnova si vezmi velkou svačinu a lahev s pitím (nejlépe studený čas), sportovní oblečení, čepici proti slunci a pláštěnku – vše do batohu + **PRŮKAZKU ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY !!!**

Sejdeme se ráno u školy v 7.30 hod.

Vedoucím učitelem je: Bc. Adéla Plechatá

Odchod /odjezd/ zvláštního autobusu do Turnova je v 8.00 hod.

Místo nástupu: Zastávka Přepře

Návrat po závodech z Turnova je asi ve 13 hodin.

Za školu (sídlo školy) ZŠ Přepře datum 03. 05. 2023

podpis uč.:

Běhej, skákej, házej jako ADAM!