

## **ŠKOLSKÉ DNI ŠPORTU 2015**

*Netradičné súťaže s cieľom jednoduchými pohybovými aktivitami pritiahnúť k športovaniu aj doteraz neoslovených žiakov základných a stredných škôl, ukázať jednoduchý spôsob využitia voľného času a zábavy.*

### **V čom je prínos ŠKOLSKÝCH DNÍ ŠPORTU?**

Netradičné súťaže dávajú šancu športovo súťažiť aj tým menej talentovaným chlapcom a dievčatám – bez strachu a ostychu. Ponukou sa snažíme osloviť aj tých, u ktorých sa doteraz pohyb a šport nestal súčasťou ich denného režimu.

Sú však určené aj pre aktívnych športovcov, ktorí si dosiahnutými výkonmi upevňujú svoje sebavedomie, ale hlavne sú pre nich prostriedkom zvyšovania majstrovstva v športe, ktorý robia ako hlavný. Žonglovanie futbalovou loptou či kopanie 11-tok je napríklad vhodným tréningovým doplnkom futbalistov, skákanie cez krátke švihadlo zasa ocenia napríklad atléti, ale aj vyznávači ďalších športov. Všetky disciplíny sú však zamerané predovšetkým na pohyb, zábavu a relax pri športovej činnosti.

Program Školských dní športu je v roku 2015 obohatený o NOVÉ disciplíny a ZMENU v tých starých.

Pod patronátom majsterky Európy Evy Murkovej budú skákať 3 členné družstvá v skoku do diaľky, nádejní vrhači zasa hádzať „balvanom“, kde na všetko bude dozeráť vrhačská rodina Charfreitagovcov.

### **Školské DNI ŠPORTU na škole.**

**Ako ich môžete robiť?** Jednoducho!

Na školách, obciach a mestách môžu uskutočňovať program podľa celoštátneho programu, ale môžete ho doplniť o ďalšie disciplíny – preťahovanie lanom, hod do basketbalových košov, in line korčule a mnohé ďalšie, ktoré spestria napr. športový deň na škole, Deň Kalokagatie (oslava krásy a pohybu).

Zorganizovaním Školských dní športu získa škola bonusové body v účastníckom pilieri ŠKOLA ROKA.

*Vyhlásené kategórie:* Žiaci a žiačky ZŠ, nar. 1. 1. 2000 a mladší  
Žiaci a žiačky SŠ, nar. 1. 1. 1996 a mladší

## CELOŠTÁTNY PROGRAM Školských dní športu.

### MEMORIÁL MÁRIE ZAVARSKEJ

Súťaž VYTRVALOSTNÝCH ŠTAFIET mládeže na diaľku

*Súťažné disciplíny:* Chlapci (ZŠ, SŠ) - štafeta 10 x 1000 m  
Dievčatá (ZŠ, SŠ) - štafeta 5 x 800 m



### ROPE SKIPPING

Súťaž na diaľku v jednoduchom SKÁKANÍ CEZ ŠVIHADLO.

**NOVINKA:** Čo by ste povedali na skákanie na švihadle bez prestávky úplne ľubovoľne?  
**„SKÁČ AKO VIEŠ, len NEPOKAZ“.**

**Podmienky súťaže:** Skákanie cez krátke švihadlo - ľavá noha, pravá noha, znožmo, na striedačku, s medziskokom či bez neho – je to len na voľbe súťažiaceho.

Disciplína je teda jedna a skáča sa pokiaľ súťažiaci nepokazí, max. však 1 hodinu. Po uplynutí tohto časového limitu sa pretekár zastaví.

**Hodnotenie:** Celkový výsledok každého súťažiaceho je počet preskokov v časovom limite.

### ABECEDA FUTBALISTU

Súťaž na diaľku vo FUTBALOVOM ŽONGLOVANÍ



**NOVINKA:** A čo by ste povedali na žonglovanie bez prestávky úplne ľubovoľne?  
**„ŽONGLUJ AKO VIEŠ, len NEPOKAZ“.**

**Podmienky súťaže:** Žonglovanie akoukoľvek časťou tela - ľavá noha, pravá noha, hlavičky, ramená – je to len na voľbe súťažiaceho.

Disciplína je teda jedna (podobne ako pri Rope skippingu), žongluje sa pokiaľ súťažiaci nepokazí (lopta nespadne), max. však 1 hodinu. Po uplynutí tohto časového limitu sa pretekár zastaví.

**Hodnotenie:** Celkový výsledok každého súťažiaceho je počet úderov do lopty v časovom limite.

## **PENALTOVÝ FESTIVAL**

Netradičná súťaž v kopaní pokutových kopov (jedenástok) podľa jednoduchej zásady  
“DÁŠ postupuješ – NEDÁŠ vypadávaš z hry“.

## **Tímový SKOK DO DIAĽKY „pod patronátom majsterky Európy Evy Murkovej“**

Súťažia 3 členné zmiešané družstvá (vždy minimálne 1 dievča) v skoku do diaľky.

Najlepšie výkon všetkých členov družstva sa sčítajú (každý má 4 pokusy) a súčet bude výsledkom celého družstva.

## **HOD „BALVANOM“ „pod patronátom vrhačskej rodiny Charfreitagovcov“**

Súťažia 3 členné zmiešané družstvá (vždy minimálne 1 dievča) v hode medzicimbalom.

Najlepšie výkon všetkých členov družstva sa sčítajú (každý má 4 pokusy) a súčet bude výsledkom celého družstva.

## **CELOŠTÁTNE FINÁLE pre najlepších:**

### **Školské M SR**

*Účastníci:* Podľa hlásení sa stanoví celoštátne poradie a tí najlepší budú pozvaní na veľké slovenské finále.

*Miesto a termín:* určí sa dodatočne, po 10. **novembri 2015**

*Poznámka:*

Pozvanie na celoštátne finále – na základe hlásení od organizátorov.

**HLÁSENIA treba zaslať do 30. októbra 2015** na adresu: [ristova@sass.sk](mailto:ristova@sass.sk).

Platné sú len hlásenia od organizátorov, ktoré musia byť riadne overené.