

1. ŠPORTNI DAN - 6. – 9. razred

ČETRTEK, 3. 10. 2013

1.) ATLETIKA (Kranj - gorenjsko šolsko prvenstvo v ekipni atletiki)



OBVESTILO O ŠPORTNEM DNEVU SI LAHKO OGLEDATE POD "O športu" NA SPLETNI STRANI OŠ GORJE.

| | | |
|--------------------|---|---|
| A. OPREMA: | Kratke hlače in majica ali dres, trenirka, superge ali sprinterice. ZA TEKMOVANJE DOBITE ŠOLSKE DRESE-MAJICO IN SPINTERICE | |
| B. CENA: | Avtobusni prevoz – plača Občina Gorje preko Športne zveze Radovljica (ISKRENA HVALA) | |
| C. PROGRAM: | 8.20 | Zbor pred šolo. |
| | 8.30 – 9.15 | Odhod avtobusa v Kranj - prihod na atletski stadion. |
| | 9.15 – 10.30 | Priprava na tekmovanje. |
| | 10.30 - 12.30 | Tekmovanje v vseh disciplinah, glej podroben urnik spodaj!!! |
| | ??? | Malico pojedete po svojem tekmovanju. |
| | 12.45 | Odhod avtobusa proti Gorjam takoj po tekmovanju. |
| | 13.30 | Prihod v Gorje pred šolo. |

MALICO UČITELJI VZAMEJO PRED ODHODOM V ŠOLSKI KUHINJI IN JO RAZDELIJO UČENCEM !

VODJA ATLETIKE: PILIPOVIČ NENAD (VPIŠE MANJKAJOČE UČENCE V E-DNEVNIK).

- **VSI UČITELJI-VODJE MORATE IMETI S SEBOJ MINI PRVO POMOČ**

- UČENCI STE VES ČAS TEKMOVANJA NA PROSTORU STADIONA, NA TRIBUNI BOMO IMELI "ZBORNO TOČKO OŠ GORJE ». DRESE IN ŠPRINTERICE PO TEKMI ODDAJTE UČITELJU NA ZBORNI TOČKI. **PAZITE, DA NE OVIRATE IN OGROŽATE TEKMOVALCEV MED TEKMOVANJEM (GLEJTE OKOLI SEBE).**
- NAVODILA ZA NASTOP UČENCI DOBITE OD GE. MAJE PREŠEREN KRISTAN ALI NENADA PILIPOVIČA.
- NA NASTOPU OBVEZNO NOSITE ŠOLSKE DRESE. ŠPRINTERJI NA 60 M, 300 M IN ŠTAFETA 4 x 100 M, TER SKAKALCI V VIŠINO IN DALJINO, DOBITE ŠOLSKE ŠPRINTERICE (ALI PA IMATE SVOJE).
- KVALITETNO IN TEMELJITO SE OGREJTE, ZAČNITE 30 MINUT PRED ZAČETKOM VAŠE DISCIPLINE (1 krog = 400 m teka, 5 šprintov po 30 m, atletska abeceda, kompleks gimnastičnih vaj). NA PRIZORIŠČU VAŠE DISCIPLINE PA BODITE 15 MINUT PRED ZAČETKOM, DO ZAČETKA PA VZDRŽUJTE OGRETOST (poskoki, skipping, raztezne vaje,.. NAJSLABŠE JE STATI NA MESTU).

NEKAJ INFORMACIJ O EKIPNEM TEKMOVANJU V ATLETIKI – naši dosedanji rezultati so na spletni strani sole pod "O športu", "Državna prvenstva" in "Gorenjska prvenstva":

1. Nastopili bomo z ekipama dečkov in deklic, rojeni od leta 1999 do 2003.
2. Tekmovanje poteka v sedmih posamičnih disciplinah (60 m, 300 m, 1000 m, višina, daljina, vorteks 125-130 g, krogla) in eni ekipni disciplini, štafeti 4 x 100 m. Učen(ka)ec lahko nastopi samo v eni posamični disciplini in v štafeti. Šola prijavi v vsaki posamični disciplini največ tri tekmovalce, **dva boljša rezultata štejeta v ekipni vrstni red**. Šola lahko prijavi dve štafeti, v ekipni vrstni red šteje rezultat hitrejša štafete. Rezultati se točkujejo s pomočjo "Atletskega priručnika za OŠ". Končni, EKIPNI rezultat šole, je v točkah. Posamični rezultati so informativnega značaja. Na državno tekmovanje se uvrsti dvanajst osnovnih šol, ki so na področnih tekmovanjih po celi državi dosegle največji seštevek točk.
3. V skoku v daljino in suvanju krogle imajo vsi nastopajoči 4 poskuse v obliki serije, v metu vorteksa pa 1 poskusni in 3 zaporedne tekmovalne poskuse, upošteva se najdaljši met. V skoku v daljino se skače iz 80 cm široke "cone odriva". Kdor se odrine znotraj te cone se mu rezultat odmeri od odtisa sprednjega dela stopala. Kdor prestopi cono, je poizkus neveljaven, kdor se odrine pred pričetkom cone, se mu rezultat odmeri od začetka cone. V tem zadnjem primeru tekmovalce s tem « podari » nekaj svojega skoka, ki se ne izmeri.

| MESTO | ŠT. EKIP | DOSEŽEN REZULTAT (SEŠTEVEK TOČEK) | KATEGORIJA | ŠOLSKO LETO | KJE, KDAJ ? |
|-------|----------|-----------------------------------|------------------------|-------------|---------------------------|
| 50 | 133 | 11997 | SDE – starejše deklice | 2012/13 | PODROČNO KRANJI 2012 |
| 75 | 143 | 12261 | SDI – starejši dečki | 2010/11 | PODROČNO KRANJI 24.9.2010 |
| 80 | 140 | 10890 | SDE – starejše deklice | 2009/10 | PODROČNO KRANJI 28.9.2009 |
| 81 | 135 | 12456 | SDI – starejši dečki | 2012/13 | PODROČNO KRANJI 20.9.2012 |
| 81 | 135 | 10331 | SDE – starejše deklice | 2010/11 | PODROČNO KRANJI 24.9.2010 |
| 85 | 132 | 12046 | SDI – starejši dečki | 2011/12 | PODROČNO KRANJI 20.9.2011 |
| 89 | 137 | 10458 | SDE – starejše deklice | 2011/12 | PODROČNO KRANJI 20.9.2011 |
| 91 | 139 | 11270 | SDI – starejši dečki | 2009/10 | PODROČNO KRANJI 28.9.2009 |

NAŠI DOSEDANJI DOSEŽKI NA DP

Tekmovanje v Kranju je zelo močno področno tekmovanje, nastopajo mnogi atleti. Tu tekmuje tudi ekipa Železnikov, ki je v obeh konkurencah na državnem finalu najboljših 12 slovenskih šol redno na stopničkah ali celo zmagovalna ekipa. Verjamemo, da smo sposobni po točkah še bistveno višje kot doslej. Smo številčno ena manjših, vendar zelo drznih šol, ki se upamo zoperstaviti velesilam. **Naša letošnja dekliška ekipa z dosežki vzbujaja sanje o finalu!!!**

NA TEKMOVANJU SE NE SMETE USTRAŠITI IZVRSTNIH NASPROTNIKOV IN SE BORITE ZA VSAK CENTIMETER, SEKUNDO, DESETINKO SEKUNDE. MESTA NISO POMEMBNA. ŠTEJE ZGOLJ REZULTAT, TUDI ČE SI ZADNJI. DOSEŽI ČIM VEČ TOČK ZA EKIPO.

EKIPI OŠ GORJE:

| FANTJE | | DEKLETA | |
|---|--|------------------|--|
| 60 m | KOZAMERNIK ROK 8A KAMŠEK IZIDOR ERAZEM 8B MEDJA KRISTJAN 9A | 60 m | KOSMAČ URŠA 9A TALER MARUŠA 7A JELENC MANCA 6A |
| 300 m | KOSOVEL DAVID 9A ŠMIT MATIC 9B KIKELJ AHAC 8A | 300 m | HUDOVERNIK REBEKA 8B MAROLT ANA 9A VINDIŠAR KLARA 5A |
| 1000 m | ŠRANC PETER 9A MULEJ JOŠT 6A TOPOLOVEC MATIJA 9A | 1000 m | MANDELJIC ANJA 9B VINDIŠAR NIKA 9A HUDOVERNIK KLARA 6B |
| Daljina | KRAIGHER ROK 9B ŠRANC ANDREJ 7A JEMEC EDO 7A | Daljina | KOFOL MAŠA 9A MUŽAN TINA 8A GREGORC MARJETA 9B |
| Višina | JELENC MATIC 8B JEMEC ADAM 8A CRNOVIČ ALJOŠA 9B | Višina | LEPIR LAURA 8A FERJAN KARMEN 9A MRAK ŠPELA 9A |
| Vorteks | MEGLIČ ANDREJ 6A JEZERŠEK PETER 9B ROZMAN KLEMEN 8B | Vorteks | ZRIM JERCA 8B PUC NIKA 9A OVSENEK URŠKA 8B |
| Krogla | PRISTOV MIHA 9A BERNIK LEON JOŽE 9B NOVAK JAKA 9B | Krogla | ŽUMER LUCIJA 9B ZALOKAR MANCA 8A PUC LARA 8B |
| 4 x 100 m | <u>1. ŠTAFETA</u> 1. KOZAMERNIK ROK 8A 2. KAMŠEK IZIDOR ERAZEM 8B 3. MEDJA KRISTJAN 9A 4. JELENC MATIC 8B <u>2. ŠTAFETA</u> 1. MULEJ JOŠT 6A 2. KOSOVEL DAVID 9A 3. KRAIGHER ROK 9B 4. ŠRANC PETER 9A | 4 x 100 m | <u>1. ŠTAFETA</u> 1. KOFOL MAŠA 9A 2. MAROLT ANA 9A 3. HUDOVERNIK REBEKA 8B 4. MANDELJIC ANJA 9B <u>2. ŠTAFETA</u> 1. VINDIŠAR NIKA 9A 2. JELENC MANCA 6A 3. FERJAN KARMEN 9A 4. ZALOKAR MANCA 8A |
| Pomočnice sodnikom na tekmovanju (razporedili vas bomo v Kranju) : KUČIČ TJAŠA 9A, AMBROŽIČ MAJA 9B, GOLOB PATRICIJA 9B, POKLUKAR NINA 9B, ROZMAN KATARINA 9B, SKUMVAČ ANA 8A, GOMILAR ANA 8A, PETERMAN TINA 8B. | | | |

VODJA: ŽEMVA MIRA (UČENKE na 60 m, 300 m, 1000 m, višina, daljina)

VODJA: ZUPAN PAVEL (UČENCI na 60 m, 300 m, 1000 m, višina, daljina)

VODJA: KRISTAN PREŠEREN MAJA (UČENCI in UČENKE v vorteksu, krogli)

VODJA: PILIPOVIČ NENAD (pomočnice sodnikov)

OKVIRNI URNIK TEKMOVANJA – možnost sprememb!!!

| | | |
|--------------|--|---|
| 10.30 | 60 m D, daljina D, višina F, vorteks F, krogla F | EKIPI STA DOLOČENI NA OSNOVI LANSKIH IN LETOŠNJIH DOSEŽKOV PRI ŠPO IN NA TEKMOVANJIH. SPREMEMBE SKORAJDA NISO MOŽNE. SMO ŠOLA Z MAJHNIM ŠTEVILOM OTROK, ZATO JE NUJNA 100 % UDELEŽBA. POTREBNO SE JE BORITI ZA VSAK CM ALI STOTINKO, BREZ POPUŠČANJA ALI PREDAJE VNAPREJ. VSAKA TOČKA JE ZLATA VREDNA!!! |
| 10.40 | 60 m F | |
| 10.50 | 300 m D | |
| 10.55 | 300 m F | |
| 11.15 | daljina F, višina D, vorteks D, krogla D | |
| 11.15 | 1000 m D | |
| 11.25 | 1000 m F | |
| 12.00 | 4 x 100 m F | |
| 12.10 | 4 x 100 m D | |

2.) POHOD (Stara Fužina Bohinj – Koča na Vogarju – Stara Fužina Bohinj)



POHOD POTEKA DELNO PO LOKALNIH CESTAH, UPOŠTEVAJTE PROMETNE PREDPISE, DELNO PO PLANINSKI POTI. VODJA POHODA JE FRANCKA JENSTERLE. HODITE V SKUPINI S SVOJIM UČITELJEM, VODJO.

NA POTI, PREDVSEM PA PRI KOČI, SE VEDITE UMIRJENO, HRIBOM PRIMERNO. TAKO NE BOSTE MOTILI DRUGIH OBISKOVALCEV.

MALICO NAJ UČITELJI VZAMEJO PRED ODHODOM V ŠOLSKE KUHINJE IN JO RAZDELJIJO!

| | | |
|--------------------|---|--|
| A. OPREMA: | POHODNIŠKA OBLAČILA (HLAČE, PULOVER ALI TRENIRKA), REZERVNA OBLAČILA, PLANINSKI ČEVLJI (superge niso dovoljene!!!!), KAPA, NAHRBTNIK, TERMO STEKLENICA ALI PLASTENKA S PIJAČO (čaj ali voda ali sok...). Planinska koča Vogar je žal zaprta, zato imejte v nahrbtniku zlato planinsko rezervo, WC papir. | |
| B. CENA: | AVTOBUSNI PREVOZ – po položnici | |
| C. PROGRAM: | 8.10 | Zbor pred šolo |
| | 8.20 – 9.00 | Odhod obeh avtobusov proti Stari Fužini v Bohinju – prihod z avtobusoma do trgovine v Stari Fužini |
| | 9.00 – 11.00 | Pohod: trgovina-parkirišče-koča na Vogarju |
| | 11.00 – 11.45 | Malica, počitek pri koči na Vogarju |
| | 11.45 – 13.15 | Pohod: koča na Vogarju – trgovina v Stari Fužini |
| | 13.30 | Odhod obeh avtobusov proti Gorjam |
| | 14.20 | Prihod v Gorje pred šolo |

VODJA POHODA: FRANCKA JENSTERLE

- KOORDINIRA IN VODI POHOD CELOTNE SKUPINE, NA ČELU SKUPINE NAREKUJE TEMPO PRIMEREN CELOTNI SKUPINI.

- *ODDA SEZNAME PRISOTNIH UČENCEV NENADU PILIPOVIČU (KI VPIŠE MANJKAJOČE UČENCE V E-DNEVNIKE) ZARADI OBRAČUNA STROŠKOV.*

- VSI VODJE SKUPIN MORAJO IMETI MINI PRVO POMOČ.

SENČENI = 1 BUS (34 oseb)

NESENČENI = 2 BUS (32 oseb)

| VODJA: ŠKUFCA BRIGITA | VODJA: SUŠNIK TINA | VODJA: SODJA ASJA | VODJA: FON ANA |
|------------------------------|------------------------------|---|-------------------------|
| 1. ARNEŽ EMA 6A | 1. MUHIČ NEJC 6A | 1. AMBROŽIČ NIVES 7A | 1. KOMAR ERIK 7A |
| 2. BEZNIK TEJA 6A | 2. PETERMAN PETER 6A | 2. BREMEC EMA 7A | 2. KOROŠEC LUKA 7A |
| 3. KIKELJ MINA 6A | 3. SKUBIN LUKA 6A | 3. ČERNE NIKA 7A | 3. LAKOTA MIHA 7A |
| 4. KUNŠIČ ANITA 6A | 4. SKUMVAČ DREJC 6A | 4. JAKOPIČ MANJA 7A | 4. MANDELJIC MATEJ 7A |
| 5. POGAČAR NEŽA 6A | 5. AMBROŽIČ NIK 6B | 5. KIKELJ IVANA 7A | 5. ŠOKLIČ GAŠPER 7A |
| 6. TALER METKA 6A | 6. FON SEBASTJAN 6B | 6. KOLAR KARMEN 7A | 6. ZUPAN JOŠT 7A |
| 7. ŽVAN TJAŠA 6A | 7. KNAPFELJ MARTIN 6B | 7. KUNČIČ PIA 7A | 7. BERNIK TINA 8A |
| 8. JAKOPIČ STOJC TARA 6B | 8. KNAPFELJ ŽIGA 6B | 8. REPE META 7A | 8. KOBENTAR KLAVDIJA 8A |
| 9. SCHIFFRER JERA AIDEEN 6B | 9. KRNIČAR ANŽE 6B | 9. STOJAN METKA 7A | 9. LARISI ŠMIT KAJA 8A |
| 10. SLIVNIK VAMPELJ IVANA 6B | 10. MANDELJIC DAVID MATEJ 6B | 10. ZRIMŠEK NINA 7A | 10. ČOP KRISTINA 8B |
| 11. BORSE TIM 6A | 11. MUŽAN JURE 6B | 11. ČOP ANDREJ 7A | 11. MOHORIČ ŠPELA 8B |
| 12. KOLENC MIHA 6A | 12. ZUPAN KLEMEN 6B | 12. HUDEČEK MATJAŽ 7A | 12. POKLUKAR MAJA 8B |
| VODJA: DOLENC BRANKA | OPRAVIČENI | <u>LEBAN VESNA</u> hodi na koncu celotne skupine in spremlja učenc(k)e, ki imajo morebitne kondicijske ali druge težave pri hoji. UČITELJI, KI NADOMEŠČAJO MOREBITNE OBOLELE ALI V ZADNJEM HIPU ODSOTNE VODJE: KOMAN KLAVDIJA, PINTAR TATJANA, ROT HERMINA, LAZAR BISERKA, ZALOKAR BARBARA, BREJC MOJCA. | |
| 1. KOMAN BOR 8A | 1. SLIVNIK ANA 6B | | |
| 2. KOVAČEVIČ BENJAMIN 8A | 2. FON STELA 7A | | |
| 3. ROZMAN MARKO 8A | 3. OMAN MARTIN 8A | | |
| 4. ŠIMNIC TEVŽ 8A | | | |
| 5. TRPIN LUKA 8A | | | |
| 6. KOVAČEVIČ ALEN 8B | | | |
| 7. KRAŠOVEC LUKA 8B | | | |
| 8. PAZLAR JERNEJ 8B | | | |
| 9. ČERNE JURE 9A | | | |
| 10. KOMAR ALJAŽ 9A | | | |
| 11. MEJAČ TEO 9B | | | |