

Téli Terematlétkai bajnokság

2009. november 7.

A Magyar Atlétikai Szövetség és a Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet Utánpótlás-nevelési Igazgatósága Sport XXI Programja támogatásával idén is megrendezésre kerül a téli (tavaszi) terematlétkai verseny 9-10 és 11-12 éves gyermekkorú „atléták” számára.

A verseny célja:

Versenyzési lehetőséget biztosít az atlétika játékos formában történő gyakorlásával az iskolákban és egyesületekben foglalkoztatott gyermek korosztály részére.

Időpontja: 2009. november 7.

Helyszín: SYMA B-C rendezvénycsarnok – Budapest, XIV. ker. Dózsa György út 1.

9-10 évesek „C” csarnok

11-12 évesek „B” csarnok

(a SYMA csarnok a Puskás Ferenc Stadion területén belül található)

Részvevők:

Az egyesületek 11-12 éves (1997-98) gyermek korcsoportú, illetve az iskolák 9-10 éves (99-00) gyerekekből álló csapatai. A részvétel a szakosztályok és iskolák számára nyílt, *a Sport XXI program által támogatott szakosztályok és az azokkal szorosan együttműködő iskolák megjelenését a MASZ elvárja.*

Nevezési határidő:

2009. november 3. 24.00

e-mail: versenyiroda@masz.hu

Fax: 460 68 45

Versenyszámok: 9-10 évesek

A	B	C
1. Gátfutás	4. Súlypontemelkedés	7. Gerelyhajítás
2. Akadálypálya I.	5. Helyből távol	8. Melltől lökés (2 kg)
3. Akadálypálya II.	6. Szökdelés helyben	

11-12 évesek

A	A	B C
1. Akadálypálya I	4. Súlypontemelkedés	7. Gerelyhajítás
2. Akadálypálya II	5. 3-as ugrás	8. Melltől lökés lendületből
3. 4x 200 m-es váltófutás	6. Szökdelés helyben	

Részvételi feltételek:

1. Egy egyesület/iskola nevezhet csak fiú, vagy csak leány csapatot, de ebben az esetben az összesített *csapatversenyben nem kerül értékelésre*
2. Egy egyesület/iskola csak egy fiú és/vagy egy lány csapatot nevezhet a lebonyolíthatóság érdekében.

Szabályok:

1. Egy csapat nemenként 6 főből áll.
2. Minden csapattagnak legalább 4 versenyszámban kell indulnia.
3. Az „A” típusú versenyszámokban 4 fő versenyez nemenként
4. A „B” és „C” típusú versenyszámokban 3 fő versenyez nemenként
5. Mindenkinek minden eredménye számít az értékelés során.
6. A fiúk/lányok külön versenyeznek.
7. **Szögescipő** használata **nem** engedélyezett.
8. Egyszerre nyolc csapat forgószínpadszerűen versenyez a nyolc versenyszámban, melynek időtartama a 9-10 éveseknél kb.: 30 perc, a 11-12 éveseknél kb.40 perc.
9. Az éppen tartalék csapattagok egy külön, erre a célra kijelölt helyen ülve várják, míg az ő versenyszámuk következik

Értékelés:

- Pontozás: a „B” és „C” típusú versenyszámokban elért eredményeket ponttáblázat alapján pontozzuk. Az „A” típusú versenyszámokban elért időeredmény alapján kialakult sorrend helyezéseit váltjuk pontra.
 - Csapatverseny: a nyolc versenyszámban, a csapattagok által elért pontszámok összeadódnak és a csapatok összpontszáma alapján alakul ki a végső sorrend külön a fiú és külön a leány versenyben.
 - Egyéni verseny nincs
 - Összetett csapatverseny:
 - 9-10 évesek: azok az iskolák, akik fiú és leány csapatot egyaránt indítanak, részt vesznek az összetett csapatversenyben, ahol a két nem csapata összpontszáma alapján az 1-8. helyezett iskolák az alábbi támogatásban részesülnek a NUSI UPI Sport XXI. programból.
(180, 150, 130, 100, 80, 60, 40, 30 ezer Ft)
A támogatás, szerződés keretében a kedvezményezett pénzügyi elszámolásának benyújtása és annak támogató részéről történő elfogadása után, kerül átutalásra.
 - 11-12 évesek: azok a szakosztályok, akik fiú és leány csapatot egyaránt indítanak, részt vesznek az összetett csapatversenyben, ahol a két csapat összpontszáma alapján az 1-8. helyezett egyesületek az alábbi támogatásban részesülnek a NUSI UPI Sport XXI. programból.
(180, 150, 130, 100, 80, 60, 40, 30 ezer Ft)
A támogatás, szerződés keretében a kedvezményezett pénzügyi elszámolásának benyújtása és annak támogató részéről történő elfogadása után, kerül átutalásra.
 - A csapatverseny (fiú+lány) holtversenye esetén az 1-8 helyezetteknek a pénzdíj összegek összeadódnak és a holtversenyben résztvevők között egyenlő arányban kerülnek elosztásra.
 - A futószámokban esetlegesen kialakuló holtverseny esetén a csapatok eredményét átlagoljuk.
- ## Jelentkezés:
- A versenyhelyszíneken a versenyszám kezdete előtt 60 perccel. A jelentkezéskor kell leadni a névvel (nyomatott nagy betűkkel) kitöltött űrlapot, mely a kiírás mellékletként található.
 - A csapattagok versenyszámait a jelentkezési lapon kell feltüntetni.

Öltözés: A versenyrendezők által erre a célra kijelölt helyeken.

Egyebek:

- A nevezés után 2009. november 5-én a MASZ internetes honlapján - www.masz.hu. - lesz olvasható a csapatok időrendi beosztása.
- Az összesített csapatverseny végeredménye 2009. november 9-én a MASZ internetes honlapján kerül közzétételre
- Bemelegítési gyakorlási lehetőséget biztosítunk a verseny kezdete előtt fél órával, illetve az újabb nyolc csapat rajtja előtt tíz perccel.

Lebonyolítás és versenyszámok 9-10 évesek

A verseny lebonyolítása

Körök	Csapatok							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	1	1	1	4	5	6	7	8
2	7	8	6	1	1	1	4	5
3	4	5		7	8		1	1
4	2	2	2	5	6	4	8	7
5	8	4	7	2	2	2	5	6
6	5	6	4	8		7	2	2
7	3	3	3	6	4	5		
8		7	8	3	3	3	6	4
9	6		5		7	8	3	3

Versenyszámok sorszámai

Versenyszámok sorszámai							
1	2	3	4	5	6	7	8
Gátfutás	Akadálypálya I.	Akadálypálya II.	Helyből távol	súlypontemelkedés	Szökdelés	Gerelyhajítás	Melltől lövés
"A" típusú			"B" típusú			"C" típusú	

Egy időben nyolc fiú vagy lány csapat versenyez. A nyolc versenyszámot a táblázatban meghatározott sorrendben teljesítik. A futószámok pályájának átépítése három körönként történik, miután mind a nyolc csapat teljesítette az épp felépített pályát.

A versenyszámokban a kiírásban meghatározott létszámmal vehetnek részt a csapatok. Az épp nem versenyzők a számukra kijelölt helyen ülésben várják a következő kört, amikor az edzőjük/testnevelőjük irányadása szerint ők következnek az épp következő versenyszámban.

Az edző vagy testnevelő a verseny ideje alatt kísérheti a csapatot, de a versenyszámok lebonyolításában nem vehet részt, azt nem akadályozhatja.

1. Gátfutás (4 fő)

Egy 40m hosszú pályán odafutás akadály (műanyag) felett 40cm. Bója megkerülése után visszafutás a gátak mellett a pálya végéig, ahol szintén egy bója megkerülése után a társ váltása vállra ütéssel történik. Az utolsó ember a kijelölt célvonalig, futással fejezi be a versenyszámot. Az első gát a rajttól 9m-re van. Gátközök: 6,5m.

2. Akadálypálya I. (4 fő)

Egy szőnyeg mögül térdelőtámaszból, bukfencsel indulva, teljesíti a szkipfutást, a helyben szökdelést (*a gát (20cm) felett páros lábon hatszor; minden talajérintés számít*), és átfutást két akadály felett. Visszafelé a bója megkerülése után szabadfutás az akadályok mellett a pálya végéig, ahol szintén egy bója megkerülése után a társ váltása vállra ütéssel történik. Az utolsó ember a kijelölt célvonalig, futással fejezi be a versenyszámot.

3. Akadálypálya II. (4 fő)

Egy szőnyeg mögül térdelő támaszból, bukfencsel indulva, átfut a gát felett, átkúszik az alagút alatt, majd megint átfut a gát felett. A bója megkerülése után visszafelé is veszi az akadályokat, majd elfut a pálya végéig, ahol szintén egy bója megkerülése után a társ váltása vállra ütéssel történik. Az utolsó ember a kijelölt célvonalig, futással fejezi be a versenyszámot.

4. Helyből távol (3 fő)

Páros lábról a vonal mögül álló helyből ugrás előre. Érkezés páros lábra. Mérés a távolugrás szabályai szerint. Mindenkinek három kísérlete van.

5. Súlypontemelkedés (3 fő)

A versenyző háttal áll a mérőfalhoz, és amilyen magasra tud magatartásban két kézzel felnyúl. Megjelölik az érintőmagasságot. A versenyző oldalával áll a mérőfal mellett és helyből - elszökkenés nélkül páros lábról -, (térdhajlítás engedélyezett) felugrik, és ujjával megérinti a legmagasabb ponton a mércét. Mindenkinek három kísérlete van.

6. Szökdelés helyben (3 fő)

Mindenkinek egy kísérlete van. A versenyző feláll a 20cm magas akadály egyik oldalán. Rajt jelre 20 mp alatt kell annyi szökdelést végrehajtani, amennyit csak tud ide-oda az akadály felett. Mindkét lábnak egyszerre érintenie kell a talajt mindkét oldalon. Az a szökdelés érvénytelen, amikor leérkezéskor az akadályt maga alá gyűri. Minden talajérintést számolni kell.

7. Gerelyhajítás (3 fő)

Álló helyzetből, harántterpeszállásból, a vonal mögül történik a kidobás. Mindenkinek három kísérlete van.

8. Mellől lökés helyből (3 fő)

A labdát (2kg) mindkét kézzel a mell előtt kell fogni, és két kézzel egyszerre előre kilökni. A kidobás oldal terpeszállásban történik, a kidobás pillanatában a cipő orra a vonal mögött kell, hogy legyen. Kidobást követően utána lépés lehetséges. A mellkasnak végig a kidobás irányába kell nézni. Mindenkinek három kísérlete van.

11-12 évesek

A verseny lebonyolítása

Körök	Csapatok								Versenyszámok sorszámai
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	
1	1	1	1	4	5	6	7		
2	7		6	1	1	1	4	5	
3	4	5		7			1	1	
4	2	2	2	5	6	4		7	
5		4	7	2	2	2	5	6	
6	5	6	4			7	2	2	
7	3	3	3	6	4	5			
8		7		3	3	3	6	4	
9	6		5		7		3	3	
10	8	8	8	8	8	8	8	8	

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Akadálypálya I.	Akadálypálya II.	súlypontemelkedés	3-as ugrás	Szökdelés helyben	Gerelyhajítás	Melltől lökés 3 beszőkkenésből	4x 200 m-es váltófutás
A típusú		„B” típusú		„C” típusú		„A” típusú	

Egy időben nyolc fiú vagy lány csapat versenyez. A nyolc versenyszámot a táblázatban meghatározott sorrendben teljesítik. A futószámok pályájának átépítése három körönként történik, miután mind a nyolc csapat teljesítette az épp felépített pályát.

A versenyszámokban a kiírásban meghatározott létszámmal vehetnek részt a csapatok. Az épp nem versenyzők a számukra kijelölt helyen ülésben várják a következő kört, amikor az edzőjük/testnevelőjük irányadása szerint ők következnek az épp következő versenyszámban.

Az edző vagy testnevelő a verseny ideje alatt kísérheti a csapatot, de a versenyszámok lebonyolításában nem vehet részt, azt nem akadályozhatja.

1. Akadálypálya I.

Egy szőnyeg mögül térdelőtámaszból, bukfencsel indulva, teljesíti a szkipfutást, a helyben szökdelést (*a gát (20cm) felett páros lábon hatszor; minden talajérintés számít*), és átfutást két akadály felett. Visszafelé a bója megkerülése után szabadfutás az akadályok mellett a pálya végéig, ahol szintén egy bója megkerülése után a társ váltása vállra ütéssel történik. Az utolsó ember a kijelölt célvonalig, futással fejezi be a versenyszámot.

2. Akadálypálya II. (4 fő)

Egy szőnyeg mögül térdelőtámaszból, bukfencsel indulva, átfut a gát felett, átkúszik az alagút alatt, majd megint átfut a gát felett. A bója megkerülése után visszafelé is veszi az akadályokat, majd elfut a pálya végéig, ahol szintén egy bója megkerülése után a társ váltása vállra ütéssel történik. Az utolsó ember a kijelölt célvonalig, futással fejezi be a versenyszámot.

3. Súlypontemelkedés (3 fő)

A versenyző háttal áll a mérőfalhoz, és amilyen magasra tud magatartásban két kézzel felnyúl. Megjelölik az érintőmagasságot. A versenyző oldalával áll a mérőfal mellett és helyből - elszökkenés nélkül páros lábról -, (térdhajlítás engedélyezett) felugrik és ujjával megérinti a legmagasabb ponton a mércét. Mindenkinek három kísérlete van.

4. 3-as ugrás (3 fő)

Páros lábról, vagy haránt terpeszből a vonal mögül – hátralépés az elől lévő láb felemelése nélkül engedélyezett - álló helyből ugrás előre egyik, majd a másik lábra, majd a harmadik szökdelésre érkezés páros lábra. Mérés a távolugrás szabályai szerint. Mindenkinek három kísérlete van.

5. Szökdelés helyben (3 fő)

Mindenkinek egy kísérlete van. A versenyző feláll a 20cm magas akadály egyik oldalán. Rajt jelre 20 mp alatt kell annyi szökdelést végrehajtani, amennyit csak tud ide-oda az akadály felett. Mindkét lábnak egyszerre érintenie kell a talajt mindkét oldalon. Az a szökdelés érvénytelen, amikor leérkezéskor az akadályt maga alá gyűri. Minden talajérintést számolni kell.

6. Gerelyhajítás (3 fő)

Álló helyzetből, harántterpeszállásból, a vonal mögül történik a kidobás. Mindenkinek három kísérlete van.

7. Melltől lökés 2 beszökkenésből (3 fő)

A labdát (**2kg**) mindkét kézzel a mell előtt kell fogni, és a súlylökő bástyáról elrugaszkodva - 2 páros lábú haladó szökdelés után (beleszámít a távolságba!) - két kézzel egyszerre előre kilökní. Kidobást követően „utánlépés” lehetséges. A mellkasnak végig a kidobás irányába kell nézni. Mindenkinek három kísérlete van.

8. 4x 200 m-es váltófutás (4 fő)

Minden csapatból 4 fő a váltófutás szabályai szerint teljesíti a 4x 200 m-es távot. Egyszerre 8 csapat versenyez, nincs kimért pálya.

GYERMEK TEREMATLÉTIKA BAJNOKSÁG 9-10 évesek fiú | leány

Összes pontszám:

ISKOLA NEVE: _____

1.	Név	Sz.év.	Hibasám	Csapateredmény	Végeredmény
Gátfutás				Idő:	
				Hibasám összesen:	Pont:

2.	Név	Sz.év.	Hibasám	Csapateredmény	Végeredmény
Akadály 1.				Idő:	
				Hibasám összesen:	Pont:

3.	Név	Sz.év.	Hibasám	Csapateredmény	Végeredmény
Akadály 2.				Idő:	
				Hibasám összesen:	Pont:

4.	Név	Sz.év.	Kísérletek			Legjobb	Csoportátlag
Helyből távol							
							Pont:

5.	Név	Sz.év.	Kísérletek			Legjobb	Csoportátlag
Helyből magas							
							Pont:

6.	Név	Sz.év.	Eredmény			Csoportátlag
Szögdelés						
						Pont:

7.	Név	Sz.év.	Kísérletek			Legjobb	Csoportátlag
Gerelyhajítás							
							Pont:

8.	Név	Sz.év.	Kísérletek			Legjobb	Csoportátlag
Melltől lövés							
							Pont:

GYERMEK TEREMATLÉTIKA BAJNOKSÁG 11-12 éves fiú | leány

Összes pontszám:

KLUB NEVE: _____

1.	Név	Sz.év.	Hibasám	Csapateredmény	Végeredmény
Akadály 1.				Idő:	
				Hibasám összesen:	Pont:

2.	Név	Sz.év.	Hibasám	Csapateredmény	Végeredmény
Akadály 2.				Idő:	
				Hibasám összesen:	Pont:

3.	Név	Sz.év.	Kísérletek	Legjobb	Csapatátlag
Helyből magas					
					Pont:

4.	Név	Sz.év.	Kísérletek	Legjobb	Csapatátlag
Helyből hármas					
					Pont:

5.	Név	Sz.év.	Eredmény	Csapatátlag
Szögdelés				
				Pont:

6.	Név	Sz.év.	Kísérletek	Legjobb	Csapatátlag
Gerelyhajítás					
					Pont:

7.	Név	Sz.év.	Kísérletek	Legjobb	Csapatátlag
Melltől lökés					
					Pont:

8.	Váltótagok nevei	Sz.év.	Csapateredmény	Pont:
4x200 m-es váltófutás	1.		Idő:	
	2.			
	3.			
	4.			