

**Észak-alföldi régiós, Sport XXI. Terematlétika Bajnokság**  
**2014. január 18.-án szombaton 11. 00**  
**Nyíregyháza atlétikai sportcsarnok**

- I. **Verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétikai szakosztályában sportoló gyermek korosztály számára.  
Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.
- II. **Verseny időpontja, helye:** **2014. január 18.-én 11. 00**  
Nyíregyháza, atlétikai sportcsarnok  
Tanárképző Főiskola.
- III. **Verseny rendezője:** Nemzeti Sport Intézet /Sport XXI Alap Program, MASZ
- IV. **Verseny lebonyolítója:** Nyírsuli és Hajdú Bihar Megyei és Debrecen Városi Atlétikai Közhasznú Egyesület  
Versenyigazgató: Vas László  
Technikai helyettesek: Csatári Lajos  
Régiós koordinátor: Nagy Tibor
- V. **Verseny résztvevői:** az atlétikai szakosztályok és velük szoros kapcsolatban álló oktatási intézmények **9-10 éves** (2005 és 2004-ben született U11-es korosztály) és **11-12 éves** (2003 és 2002-ben született U13-as korosztály) gyermekkorú tanítványai.

Versenyszámok: A MASZ által összeállított három terematlétikai versenyszám csoportból. Versenyszámok a mellékletben találhatóak. A részletes versenyszámok általános leírását lásd a X. pontban.

**Tervezett időrend:**

10:30 Regionális egyesületek csapatai **11-12 évesek (2002, 2003)**  
**9-10 évesek (2004, 2005)**

13:00 Regionális egyesületek csapatainak eredményhirdetése

A versen lebonyolításánál az U13 kezdi a versenyt és utána meg az U11 folytatja, de minden versenyszámot lebonyolít a két korcsoport, és utána jön a következő versenyszám.

- VI. **Nevezés, jelentkezés:** **Nevezési határidő: 2014. január 15.**  
**Nevezni e-mailen a [gatedzo2@freemail.hu](mailto:gatedzo2@freemail.hu) információ: Nagy Tibor 30/92 50 336**  
**8 fős** csapatokat kell benevezni.  
**Csapatokat vegyesen kell összeállítani, de egy csapatban maximum 4 fő fiú lehet az U13 korosztálynál, az U11-nél pedig tetszőlegesen lehet a részvétel akár nyolc lány is lehet.** Egy egyesület/iskola több csapatot is indíthat. **Jelentkezést a verseny napján 1 órával a versenyszám befejezése előtt lezárjuk.** Jelentkezés érkezéskor a csarnokban elhelyezett regisztrációs helyen, versenyjegyzőkönyveket érkezéskor folyamatosan itt adjuk át a kísérőknek. Az indulási jogosultságot itt ellenőrizzük. Egyesületi, iskolai összesítőt és diákigazolványokat a csapatok hozzák magukkal.

**Nevezési díj nincs!**

- VII. **Díjazás:** Minden egyes résztvevőt, a verseny végén oklevéllel díjazzuk. A csapat 1.-3. helyezettjei éremdíjazásban részesülnek.
- VIII. **Költségek:** A rendezés költségeit a rendező Hajdú Bihar Megyei és Debrecen Városi Atlétikai Közhasznú Egyesület fizeti, a MASZ Sport XXI. támogatásából. Az összes többi felmerülő költséget a résztvevők fizetik.

## IX. Egyéb, verseny tudnivalói:

Öltözési lehetőség az főiskola csarnokának épületében van.

A versenyszámok párhuzamosan kerülnek lebonyolításra. Egyszerre legfeljebb 8 csapatversenyez.

A versenyre a csapatok felelőssége hogy a gyerekek érvényes orvosival rendelkezzenek, csak olyan gyereket hozzanak, akik egészségesek és versenyezhetnek. **Egységes mez viselése kötelező. Befutóknak jelzőszalag!!!**

**Kizárólag csapatértékelés van.** A csapatok össz-pontszáma az egyes versenyszámban elért helyezések összeadásával alakul ki. A legkevesebb pontot elérő csapat nyer.

**A csapatvezető edzőknek testnevelőknek 10.00-kor technikai értekezletet tartunk, melyen részvétel kötelező, itt ismertetjük a lebonyolítás rendjét,**

## TEREMATLÉTIKA GYAKORLATOK

### 1. Rajt váltó

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 4-4 tagja egymással szemben állnak fel a rajtvonalak mögött.
2. Rajt a rajtvonal mögül történik. **A csapat minden tagja kétszer fut.**
3. Minden versenyző, ha egyszer teljesítette a távot, akkor még egyszer lefutják ezt a feladatot.
4. Akkor van vége a feladatnak, ha mindenki visszaért a saját oldalára ahonnan indult. Kivéve a nyolcadik ember.
5. Minden versenyző: **guggoló támaszban → kéz a vonal mögött; következő versenyzőt váll hátsó érintéssel váltja, úgy hogy beérkezéskor megkerüli álló sorban lévő társait.**
6. Befutónál az utolsó versenyzőnek át kell haladnia a rajt/célvonalon.
7. A váltó utolsó tagja, **megkülönböztető jelzést** visel.

#### Értékelés

1. Időmérés:
  - Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában.
  - Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.
2. **Hibapont: váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.**  
1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez hozzáadnak.

#### Eszközigény

1. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
2. rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl. ragasztó szalag.

#### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 2 fő versenybíró/ csapat szükséges.
2. Egyikük az egyik rajtvonalnál, a másik pedig a szembe lévő rajtvonalnál áll.
3. Feladataik:
  - VB1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.
  - VB2: A másik rajtvonalnál áll és felügyeli a szabályok betartását.A versenybírók jegyzetelik a hibapontokat. A futam végeztével ezeket bediktálják a jegyzőkönyv vezetőnek.
4. 4 időmérő versenybíró. 1 versenybíró 2 csapat idejét méri.

## 2. Sprint – akadály váltó: 1x bújik 2x ugrik

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m nagyságú területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött és rajtjelre (rajt+startjelzés) guggoló támasz helyzetből indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. Az első, harmadik gátak felett futni a második gát alatt pedig bújni kell.
5. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, a gátak alatt, fölött teljesíti a versenyző.
6. Gát magasságok:
  - 1.-3.: 50 cm
  - 2.: 70 cm
7. Gát távolságok:
  - U11: 5,5 m
  - U13: 6 m
8. A fordító jel (f1) érintés után egyenesen fut vissza.
9. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző guggoló támasz helyzetben várja a váltást. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajszőnyegen)
10. A váltás a társ vállérintésével történik.
11. Az akadályt kikerülni tilos, az akadályok feldöntése nem szabálytalan.
12. Befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
13. A váltó utolsó tagja, **megkülönböztető jelzést visel.**

### Értékelés

1. Időmérés:
  - Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában
  - Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér
2. Hibapont:
  - a. Az akadályok kikerülése esetén, 1 hibapont / kihagyott akadály.
  - b. Fordító jel (f1) megérintésének elmulasztása 1 hibapontot jelent.
  - c. Az (f2) fordítójel megkerülésének elmulasztása 1 hibapontot jelent.

1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez hozzáadnak.

### Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pl: lufi, zászló, számoly
2. Fordítójelzés (f2) bója
3. Váltóeszköz
4. Gátak/akadályok
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra
9. Rajszőnyeg

### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró/ csapat szükséges.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.
3. Feladataik:
  - VB1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.
  - VB2: Az (f1) fordítónál áll felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
  - VB3: A táv közepénél áll, hogy a feldöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani
4. 4 időmérő versenybíró. 1 versenybíró 2 csapat idejét méri.

### 3. Helyből távol

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m nagyságú területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban. **Minden versenyzőnek 2 kísérlete van**
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a feladatot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel és vállszélességnél kisebb oldal terpeszállásból indul.
4. Fél guggolásból fél guggolásba vagy guggolásba (páros lábról indulással) szökken.
5. A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a társa sarokkal talajt fogott.
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli ki. A következő ettől a jeltől ugrik. Az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
8. Érkezés: páros lábra.

#### Értékelés

1. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
2. A végeredményt a csapat által teljesített távolság határozza meg.

#### Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezést jelölő bot és, szalag

#### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró/ csapat szükséges.
2. Felváltva követik és jelölik az ugrásokat.
3. Feladataik:
  - VB1: A rajtvonalnál állva felügyeli a helyes szabályok betartását.
  - VB2: Az indulási helynél áll. És figyel, hogy megfelelő helyről indul a versenyző.
  - VB3: Az érkezésnél áll és figyel a gyakorlat végrehajtását. A bot segítségével megjelöli a talajra érkezés helyét. Jelzőszalaggal rögzíti a következő versenyző rajthelyét.

### 4. Szemből magasugrás

#### A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás a lécre merőlegesen, max. 8m távolságból.
3. A felugrás szemben történik, a futás irányának megegyezően. A verseny 3 körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon mindenki ugrik. A magasságot teljesítő versenyző folytathatja az ugrást a 2. körben. Ha azon is túljut, akkor az ugorhat a 3.-körben is.
5. Körönként magasság emelések vannak.
6. Aki sikeresen átugrta a magasságot a sor végére áll.

#### Értékelés

1. Magasság mérés.
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak, ahány versenyző sikeresen átugrta a magasságot. A 3 kör pontszáma összeadódik. Ez adja a végleges eredményt.
3. Magasságok:

<b>U11</b> →	1. kör: 60cm	<b>U13</b> →	1. kör: 60cm
	2. kör: 75cm		2. kör: 80cm
	3. kör: 90cm		3. kör: 100cm

#### Eszközigény

1. Szivacsbála, vagy megfelelő leérkező hely szőnyegekkel összerakva.
2. Taktikai rúd
3. Taktikai pózna
4. Indulási vonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztószalag

#### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 4 fő versenybíró/gyakorló hely szükséges
2. Feladataik:
  - VB1: Felügyeli a szabályok betartását. Jegyzi a sikeres kísérletek számát.
  - VB2-3: Magasság emelők, lécrakók..
  - VB4: Az indulási vonalnál áll és felügyeli a szabályok betar

## **5. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás előre**

### **A verseny lebonyolítása**

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0, 8m nagyságú területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A dobási sorrend tetszőleges.
3. **Minden versenyzőnek 2 kísérlete van.**
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással előre lendítve a lehető legmesszebbre dobja. A kidobást követően az után lépés engedélyezett.
6. Szersúlyok:
  - U11: 1 kg
  - U13: 2 kg
7. Leváltott versenyző a sor végére áll.
8. Minden versenyző a rajtvonal mögül dob. A labda talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során a dobás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül megjelölésre.
9. Minden versenyző arra törekszik, hogy a lehető legnagyobbat dobja.
10. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

### **Értékelés**

1. Mérés: rajtvonalat jelző vonaltól a szer talajra érésének pontjáiig
2. Eredményszámítás: A csapat eredményét a legkisebb és legnagyobb mért eredmény összege adja.
3. Mérés a 8 versenyző gyakorlata dobása után történik.

### **Eszközigény**

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztószalag
2. 2 db medicinlabda/ csapat U13 – 2kg, U11-1kg
3. Mérőszalag
4. Bot a nyomfogáshoz
5. Ragasztó a jelöléshez
6. Mérőszalag
7. Rajtszőnyeg

### **Versenybíró**

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró/csapat szükséges.
2. Feladataik:
  - VB1: Kint áll a pályán. Megjelöli a labda talajra érésének helyét. (nyomfogó)
  - VB2: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot. Vezeti a jegyzőkönyvet. (jegyzőkönyvvezető.)
  - VB3: Visszagurítja a labdát.