

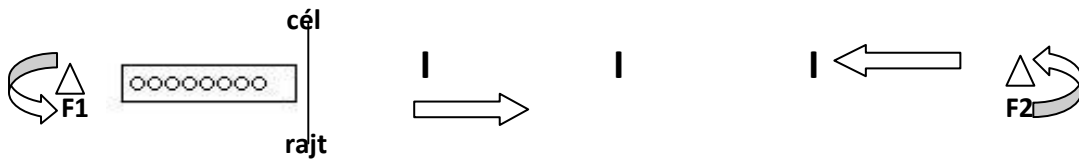
# MOB Sport XXI. terem gyakorlatok leírása

2014. január 26., Syma

## Sprint-gát váltó

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, **futva** teljesíti a versenyző
5. A fordító jel (F1) megkerülése után **visszafelé a gátak felett** fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan (50 cm-es gátak, gáttávolság: fordító után U13: 6-6-6m, U11:5,5 m, fordító jelek közötti távolság 25 m)
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (F2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző **mozgás közben kaphatja** a váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajtszőnyegen)
7. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
8. 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. A gátak kikerülése esetén, minden kihagyott gát 1 hibapontot jelent.  
b. A fordítójelek megkerülésének elmulasztása 1 hibapontot jelent.  
1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

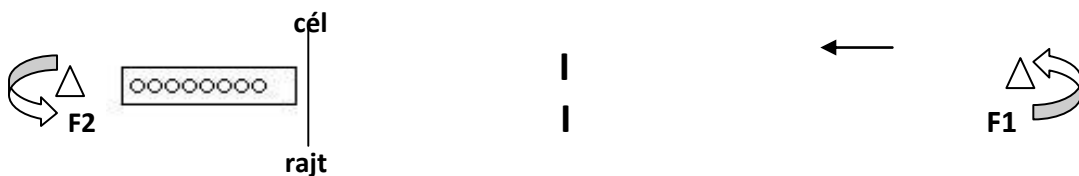
### Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pl.: lufi, zászló, zsámoly
2. Fordítójelzés: bója, pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra

## Hosszú gátváltó

### A verseny lebonyolítása

1. Az U11 → 2kört; az U13 → 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
3. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
4. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
5. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző; a **pálya felénél lévő gát (10 m) fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.**
6. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
7. A fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző **mozgás közben kaphatja** a váltóeszközt. A leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak egyes oszlopban.
8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
9. 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: 1. A gátak kikerülése esetén, minden kihagyott gát 1 hibapontot jelent.  
1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

### Eszközigény

1. Fordítójelzések (pózna)
2. Váltóeszköz
3. 50 cm-es gátak (gát: 10m-nél)
4. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
5. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
6. Körszámlálás jelzéséhez szükség zászló
7. A versenypályákat elválasztó bóják
8. Stopperóra

## Helyből távol

### **A verseny lebonyolítása**

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a feladatot
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel és ugrik majd
4. Félguggolásból félguggolásba 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 ahonnan a soron következő versenyző fog ugrani. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
8. Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz.
9. Érkezés: páros lábra.

### **Értékelés**

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

### **Eszközigény**

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

## Zsámolyszökdelés

### **A verseny lebonyolítása**

u11 Előre haránt: a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala előtt áll, az egyik lába fent a zsámoly tetején a másik pedig lent a talajon, majd lábtartás cserével szökdel végig a versenyző.

u13 Terpesz zár: a versenyző a zsámoly tetején áll, majd leszökken a zsámoly hosszabbik oldala mellé terpeszállásba és vissza a zsámoly tetejére. A zsámoly párnázott, kiszélesedő oldalának érintése nem elegendő!

### **Értékelés**

1. 20 mp áll rendelkezésére a versenyzőnek a szökdeléshez
2. minden zsámolytető érintés 1 pontot ér
3. A végeredményt a csapat által teljesített összes szökdelés adja.

### **Eszközigény**

1. 4 db zsámoly
2. 1 db Stopperóra

## **Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás (2 kezes vetés) előre**

### **A verseny lebonyolítása**

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű 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, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással, egyenes törzsszel kb. a térdek vonaláig engedi le , majd gyors térdnyújtással előre rugaszkodva és lendítve a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az utánlépés/szökkenés engedélyezett.
6. Minden versenyző a rajtvonal mögül dob. A labda talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg.

### **Értékelés**

1. Mérés: rajtvonalat jelző vonaltól a talajfogás pontjáig 1-5 pontig terjedő sávok alapján
2. Eredményszámítás: a csapat eredményét a jobb eredmény pontértékeinek összege adja

### **Eszközigény**

1. Rajtvonal, sávok feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag, kréta
2. 2 db medicinlabda/ csapat U13 – 2kg, U11-1kg
3. Mérőszalag