

## **A 2012. decemberben rendezendő Sport XXI. Terem Atlétikai Verseny gyakorlatanyaga**

### **T1 / 1. Sprint váltó 1**

#### **A verseny lebonyolítása**

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen 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 (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) érintés után a lefektetett jelek fölött először szkippeelve, majd futva szalad vissza. Minden jel mögött le kell lépni! Az akadályok száma 6.
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. (rajszőnyegen)
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 szkipp lelépés elhibázása esetén, minden kihagyott lelépés 1 hibapontot jelent.  
b. Fordító jel (f1) megérintésének elmulasztása 1 hibapontot jelent.  
c. Az (f2) fordítójel 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 (f2) bója
3. 8 jelzéses sztep szőnyeg
4. Váltóeszköz
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. Rajtszőnyeg

## Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik a csapat mögötti fordítónál 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 csapat mögött, az (f2) fordító jel megkerülésénél áll, és figyeli a versenyzőt, hogy megkerülte a fordító jelzést.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)  
(A terem lehetőségeinek függvényében 6-8 csapatot futtassunk egyszerre.)

## T1 / 2. Hosszú gát váltó

### A verseny lebonyolítása

1. Az U11 → 2 kört; az U13 → 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen 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 (10m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.**
6. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
7. 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. (rajszőnyegen)
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.  
2. Fordító jel (f1) megérintésének elmulasztása 1 hibapontot jelent.  
3. Az (f2) fordítójel 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 (f2) bója
3. Váltóeszköz
4. Zászló → versenybíróknak

5. 50 cm-es gátak (gát: 10m-en)
6. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
7. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
8. Körszámlálás jelzéséhez szükség zászló
9. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
10. Stopperóra
11. Rajtszőnyeg

### **Versenybíró**

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
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 ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

## **T2 / 1. Váltott lábú szökdelés**

### **.U11 Helyből hármass váltott lábú (legkisebb-legnagyobb)**

#### **A verseny lebonyolítása**

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
7. Minden versenyző arra törekszik, hogy minél nagyobbat ugorjon a másikonál, és ne az ő ugrása legyen a legkisebb.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

#### **Értékelés**

1. Távolság mérés cm-es távolsággal.
2. A végeredményt a csapat által teljesített legkisebb és legnagyobb ugrás összege határozza meg.
3. Mérés a legvégén történik, ha mind a 8 versenyző ugrott már. Csak a legkisebb és legnagyobbat kell mérni.

#### **Eszközigény**

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezéshez jelölő bot, illetve ragasztó szalag
3. Mérőszalag 20m-es.

### **Versenybíró**

1. A versenyszámhoz 2 fő versenybíró szükséges.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a körülbelüli érkezés helyénél áll.
3. Feladataik: VB1: A rajtvonalnál állva felügyeli a helyes szabályok betartását.  
VB2: Az érkezésnél áll és azt figyeli, hogy hova érkezik a versenyző sarka a talajra.

## **U13 Helyből ötös váltott lábú (legkisebb-legnagyobb)**

### **A verseny lebonyolítása**

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
7. Minden versenyző arra törekszik, hogy minél nagyobbat ugorjon a másikonál, és ne az ő ugrása legyen a legkisebb.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

### **Értékelés**

1. Távolság mérés cm-es távolsággal.
2. A végeredményt a csapat által teljesített legkisebb és legnagyobb ugrás összege határozza meg.
3. Mérés a legvégén történik, ha mind a 8 versenyző ugrott már. Csak a legkisebb + legnagyobbat kell mérni.

### **Eszközigény**

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezéshez jelölő ragasztó szalag (különböző színűek)
3. Mérőszalag 20m-es

### **Versenybíró**

1. A versenyszámhoz 2 fő versenybíró szükséges.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a körülbelüli érkezés helyénél áll.
3. Feladataik: VB1: A rajtvonalnál állva felügyeli a helyes szabályok betartását.  
VB2: Az érkezésnél áll és azt figyeli, hogy hova érkezik a versenyző sarka a talajra.

## T2 / 2. Zsámoly szökdelés

- **előre páros: U13 → 20db**
- **oldalt támasszal: U11 → 20db (10j-10b)**

### A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
2. **Előre páros**: a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala előtt áll, majd elkezd a szökdelést. Páros zárt lábbal fel a zsámolyra majd vissza a talajra.
3. **Előre haránt**: a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala előtt áll, az egyik lába fent a zsámoly tetején a másik pedig lent a talajon, majd lábtartáscserével szökdel végig a versenyző.
4. **Oldalt támasszal**: a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala mellett áll az egyik lába fent a zsámoly tetején a másik láb a talajon a zsámoly hosszabbik oldala mellett, majd átszökken a másik oldalra. (lábtartáscsere)
5. **Terpesz zár**: a versenyző a zsámoly tetején áll, majd leszökken a zsámoly hosszabbik oldala mellé terpeszállásba és vissza a zsámoly tetejére.
6. Minden zsámolyérintést 1pontot jelent.
7. Leváltott versenyző a sor végére áll.
8. A csapat utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel

### Értékelés

1. Időmérés első érintéstől az utolsó érintésig tart. Folyamatos időmérés történik, de minden egyes versenyző idejét le kell írni külön a jegyzőkönyvbe.
2. A csapattagok mennyi idő alatt szökdelik le a szökdeléseket.
3. A végeredményt a csapat által teljesített össz idő határozza meg.

### Eszközigény

1. 1 db zsámoly / csapat
2. Stopperóra

### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges.
2. Feladataik: VB1: Méri az időt. A szökdeléseket számolja.  
VB3: A szökdeléseket számolja.

## T3

### Medicin dobás – Melltől lökés 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, szembe a dobásirányával megegyezően .
5. **Az U11-es versenyző: mell előtt a labda, térdhajlításból dinamikus nyújtást követően kell ellökni a lehető legmesszebbre. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.**  
**Az U13-as versenyző: mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszökkenést hajt végre, a dobó félguggolásból félguggolásba érkezik. Ezt követően a labdát mellről páros kézzel kilöki (ugyanúgy mint az U11). A kilökést követően az után lépés engedélyezett.**
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. 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.
8. Minden versenyző arra törekszik, hogy minél nagyobbat dobjon a másíknál, és ne az ő dobása legyen a legkisebb.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

#### Értékelés

1. Mérés: rajtvonalat jelző vonaltól a talajfogás pontjáig.
2. A végeredményt a csapat által teljesített legkisebb és legnagyobb dobás összege határozza meg.
3. Mérés a legvégén történik, ha mind a 8 versenyző dobott már.
4. Eredmény számítás: A csapat eredményét a legkisebb és legnagyobb mért eredmény összege adja. (Az ugrás és a dobás nagysága egybe számít.)

#### Eszközigény

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

#### Versenyzbíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Feladataik: VB1: Kint áll a pályán és nézi hova esik le a labda. (nyomfogó)  
VB2: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot és írja a jegyzőkönyvet (jegyzőkönyvvezető.)  
VB3: visszagurítja a labdát.