

## A Sport XXI. Alapprogram - Pályaverseny Nyugat Magyarországi Régió

1. **A verseny célja:** regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára.
2. **A verseny résztvevői** a régió szakosztályainak 9-10 (U11) és 11-12 (U13) éves gyermekei, akik versenyengedéllyel és sportorvosi/háziorvosi igazolással rendelkeznek.
3. **A verseny helyszíne, időpontja:** Zalaegerszeg Vágóhíd u. Városi Sportcentrum  
**2012.szeptember 29. szombat 11,00 óra,**
4. **A versenybíróóság:**  
Elnöke: Kámán Ferenc  
Elnökhelyettes: Csiszár Attila  
Titkár: Bella Attila
5. **Nevezés:** 2012. szeptember 26. szerda 12.00  
[bella-attila@t-online.hu](mailto:bella-attila@t-online.hu)  
**U11:** csapatot kell nevezni  
**U13:**a csapattagokat a versenyszámok feltüntetésével, a mellékelt táblázatban kell nevezni
6. **Díjazás:** Minden csapattag oklevél díjazásban részesül. Az 1-3. csapat érmet kap.
7. **Versenyszámok: U11**

Versenyszámcsoport	Versenyszám
Futó	Sprintváltó
	Gátváltó
	800 m akadály
Célba Ugrás	Távolugrás
	Rúdugrás
Célba Dobás	Hajítás
	Lökés

- A 8 fős csapat összeállítása a nemek arányától független.
- A csapat minden tagja végrehajtja mindegyik versenyszámot!
- A 6 versenyszámot körversenyben, a 800 m akadályt a végén bonyolítjuk le.
- 6 csapatnál mindenki egyszerre dolgozik más helyszínen. A nevezés függvényében vagy pihenő csapat lesz, vagy 2 körben versenyeznek a csapatok.
- Minden csapat kap egy kísérőt, aki egyben versenybíró is.
- Egy helyszínen kb: 5-6 percet tartózkodik egy csapat, 1 perc a csere.
- A sorrend sorsolása 10.30-kor lesz
- Rajtidő: 11,00!

### U13

Versenyszámcsoport	Versenyszám	Versenyszámcsoport	Versenyszám
Futó	60 m	Ugró	Magas
	150 m gát		Távol
	1200 m akadály		Rúd
	600 m gyaloglás	Dobó	Súly
	Gerely		
8x50 m	Kalapács		

- A 8 fős csapat összeállítása: 4 fiúnál több nem lehet a csapatban.
- Minden versenyző 2 egyéni számban és a váltóban indulhat!
- A két egyéni számot két különböző versenyszámcsoportból kell választani!
- Ügyességi versenyszámokban 3 kísérlet van, magasugrásban összesen 6, magasságonként 2 kísérlet tehető!
- Értékelés ponttáblázat alapján.
- A lebonyolítás blokkszerűen, Időrend (tájékoztató jellegű):

#### 8. Tervezett időrend

(A nevezések függvényében változhat, ill. a helyszínen is alakítható)

**U11 korosztály: 11,20 – 13,00**

<b>U13</b>	11,00 – 11,15	150m gát
	11,15 – 11,45	Magas / Rúd / Távol
	11,45 – 12,00	60m
	12,00 – 12,30	Súly / Gerely / Kalapács
	12,30 – 12,45	8 x 50m
	12,45 – 12,55	1200 akadály
	12,55 – 13,00	600m gyaloglás

#### 9. Egyebek:

- Öltözési lehetőség:
- Mindkét korosztálynak közös, zenés bemelegítést tartunk 10,30-10,50-ig
- A nevezés függvényében a blokkok kezdési időpontjai változhatnak!
- Az eredményhirdetésre az utolsó versenyszámot követően kerül sor.
- A versenyen szöges cipőt nem lehet használni.