1.sz. melléklet

Sport XXI program 2016.
Terematlétikai versenyrendszer
U11 és U13 korosztály számára

T1 Futások

1. Sprint váltó

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) megkerülése után fut vissza.
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. Hibák:
   a. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

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. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl: eltérő színű jelző mellény
5. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl. ragasztó szalag
6. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
7. Stopperóra
8. Rajtszőnyeg

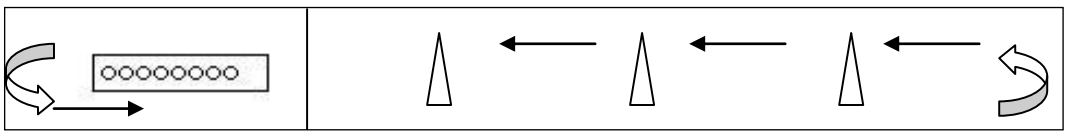
Versenybíró

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)

2. Gát váltó

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, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) kerülése után **visszafelé is a gátak felett fut** végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
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. (szőnyegen)
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. Hibák:
   a. A gátak kikerülése.
   b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.
   1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: U11.:5,5m; U13.:6m)
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
9. 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)

3. Sprint-gát váltó

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) megkerülése után **visszafelé a gátak felett** fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
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. Hibák:
   a. A gátak kikerülése.
   b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.
   1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: U11.:5,5m; U13.:6m)
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
9. 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 rajtvonalnál állva időt mér és felügyeli a szabályok betartását.
   VB2: Az (f1) fordítónál áll 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)

4.Hosszú gát váltó

A verseny lebonyolítása

1. Az U11 → 2kört; 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:
   a. A gátak kikerülése.
   b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

   1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. Zászló → versenybírónak
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 Ugrások-szökdelések

1. Helyből távol

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. Fél guggolásból fél guggolásba 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 összes táv határozza meg.

Eszközigény

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

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Felváltva követik és jelölik az ugrásokat.
3. Feladataik: VB1: A rajtvonalnál állva felügyeli a helyes szabályok betartását.
   VB2: Az indulási helynél áll. És figyeli, hogy megfelelő helyről indul a versenyző.
   VB3: Az érkezésnél áll és azt figyeli, hogy hova érkezik a versenyző sarka a talajra, majd a bot segítségével egyből oda szúr a talajra ahol a talajérintés megtörtént; majd leteszi a jelzőszalagot.

2.1 Helyből hármas váltott lábú U11

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 gyakorlatot.
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 versenyzőnek **2 kisérlete** van, amelyeket egymás után teljesit. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezzen, minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

1. Zóna1 4,40 alatt
   Zóna2 4,41-4,80
   Zóna3 4,81-5,20
   Zóna4 5,21-5,60
   Zóna5 5,60 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

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.

2.2 Helyből ötös váltott lábú U13

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 versenyzőnek **2 kisérlete** van, amelyeket egymás után teljesit. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezzen, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

1. Zóna1 8,00 alatt
   Zóna2 8,01-9,00
   Zóna3 9,01-10,00
   Zóna4 10,01-11,00
   Zóna5 11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

Eszközigény

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

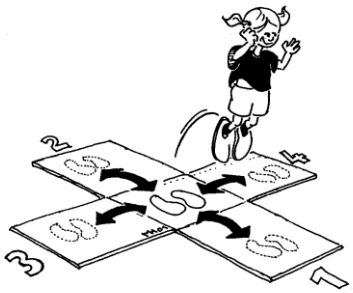
Versenybíró

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.

3. Kereszt szökdelés

A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
2. A szökdeléseket időre végzi a versenyző. Az U11 → 15 másodperc; az U13 → 20másodpercig végzi.
3. A négyzetek 40 x 40 cm-ek.
4. Az első versenyző a középső négyzetbe feláll, és elkezd szökdelni páros lábbal:
    a) középről előre szökken majd hátra vissza középre;
    b) középről hátra szökken majd előre vissza középre;
    c) középről jobb oldalra szökken majd balra vissza középre;
    d) középről baloldalra szökken majd jobbra vissza középre.
5. A szökdeléseket addig végzi a versenyző, míg az ideje le nem jár.



Értékelés

1. Időre mennyit szökdelt a versenyző. (minden talajra érkezés 1 pont)
   Az óra indul: amikor a versenyző első talajra érkezése megtörtént.
   Az óra megáll: amikor a 15 -20 másodperc letelt.
2. A végeredményt a csapat által teljesített szökdelések összege határozza meg.
3. Hibapont: a. sorrend tévesztés tolerálható, a másodiktól, minden tévesztés 1 pont levonás hibánként.
   b. mindkét lábnak a négyzeten belül érinteni kell a talajt, ellenkező esetben 1 pont levonás hibánként.

   1 hibapont = -1 szökdelés, ami a csapat összes szökdeléséből kerül levonásra.

Eszközigény

1. Négyzetek feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag (40x40cm)
2. Stopperóra

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges.
2. Feladataik: VB1: Méri az időt.
   VB2: Számolja a szökdeléseket.
   VB3: Hibát figyeli és számolja mennyit tévesztett a versenyző.

4. Zsámoly szökdelés

- **<u>előre páros</u>: U11 →** 10db**; U13 →** 20db
- **<u>előre haránt</u>: U11 →** 20db (10j-10b)**; U13 →** 30db (15j-15b)
- **<u>oldalt támasszal</u>: U11 →** 20db (10j-10b)**; U13 →** 30db (15j-15b)
- **<u>terpeszt-zár</u>: U11 →** 10db**; U13 →** 20db

A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
2. *Előre páros:* a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala előtt áll, majd elkezdi 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 láb tartáscserével 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. (láb tartáscsere)
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 összes 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.

5. Szemből magasugrás

A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás a lécre merőlegesen, 8m távolságból.
3. Az ugrás szembe történik, a futás iránynak megegyezően. A verseny mindössze 3 körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon ugrik mindenki. Aki teljesítette a magasságot az folytathatja tovább a következő körben, és ha azon is túljut valaki, akkor az ugorhat a következő körben is.
5. Körönként vannak a magasság emelések.
6. Aki sikeresen átugrotta a magasságot az a sor végére áll.

Értékelés

1. Magasság mérés
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrotta a magasságot. A legvégén a 3 kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.
3. Magasságok:

U11 →	1.kör: 60cm	***U13*** →	1.kör: 70cm
	2.kör: 70cm		2.kör: 80cm
	3.kör: 80cm		3.kör: 90cm

Eszközigény

1. Szivacsbála
2. Taktikai rúd
3. Taktikai pózna
4. Indulási vonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 4 fő versenybíró szükséges
2. Feladataik: VB1: Felügyeli a szabályok betartását, és jegyzeteli hányan ugrották át a magasságot.
   VB2-3: Taktikai rúd pakolók.
   VB4: Az indulási vonalnál áll és felügyeli a szabályok betartását.

T3 Dobások

1. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás 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, amelyet egymás után teljesit. A nagyobb eredmény számit.
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 legmesszebbre dobja. A kidobást 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 a labda minél távolabbi zónába érkezzen, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. U11 Zóna1 5,00 alatt
   Zóna2 5,01-6,00
   Zóna3 6,01-7,00
   Zóna4 7,01-8,00
   Zóna5 8,00 felett

   U13 Zóna1 7,00 alatt
   Zóna2 7,01-8,00
   Zóna3 8,01-9,00
   Zóna4 9,01-10,00
   Zóna5 10,00 felett

2. A végeredmény a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg.

Eszközigény

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

Versenybíró

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.

2. Medicin dobás hátra – 2 kezes fej felett hátra dobás

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, amelyet egymás után teljesit. A nagyobb eredmény számit.
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, háttal a dobás iránynak. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással fej fölé lendítve a legmesszebbre dobja. A kidobást 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 a labda minél távolabbi zónába érkezzen, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. U11 Zóna1 6,00 alatt
   Zóna2 6,01-7,00
   Zóna3 7,01-8,00
   Zóna4 8,01-9,00
   Zóna5 9,00 felett

   U13 Zóna1 8,00 alatt
   Zóna2 8,01-9,00
   Zóna3 9,01-10,00
   Zóna4 10,01-11,00
   Zóna5 11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által elért pontszámok összeg adja meg.

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

Versenybíró

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.

3. 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, amit egymás után teljesit. A nagyobbik dobás számit.
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 fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkezik. Ezt követően a labdát melltől páros kézzel kilöki (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 és minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1.	U11	Zóna1	5 alatt	U13	Zóna1	7 alatt
		Zóna2	5,01-6,00		Zóna2	7,01-8,00
		Zóna3	6,01-7,00		Zóna3	8,01-9,00
		Zóna4	7,01-8,00		Zóna4	9,01-10,00
		Zóna5	8,00 felett		Zóna5	10,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
3. Eredmény számítás: Az U13-nál a beszökkenés beleszámit a dobás nagyságába.

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

Versenybíró

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.