

SPORT XXI VERSENYRENDSZER-2017.
Pályaverseny az U13 korosztály számára

Általános szabályok

A versenyszámok elosztása:

<u>Pálya 1.</u>	<u>Pálya 2.</u>
60 m gátfutás	60m síkfutás
2000 m síkfutás	1200 m akadályfutás
Hármasugrás váltott lábon	Távolugrás
Magasugrás	Súlylökés
Kalapácsvetés	Diszkoszvetés
Kislabda hajítás	2000 m gyaloglás
+ 8x50 m váltó	+ 8x50 m váltó

Részvételi szabályozás:

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az egyéni és a váltó versenyben.
2. Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
3. A versenyző szabadon választhat a hat egyéni versenyszámból.
4. Minden szakágból egy versenyszámban kötelező indulni.

Versenyszámok versenyszám csoportonként:

1. Futó versenyszám csoport

1.1. 60m síkfutás

A versenyszám szabályai:

1. Rajthelyzet: térdelő rajt, kéztámasz a vonal mögött, térdek a könyök mögött.
2. Vezényszavak: rajt, vigyázz, lövés (vigyázz helyzetben 90 fokig emel a csípő)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:

- A lokomotorikus gyorsasági képesség tesztelés
- A rajt mozgás gazdaságos végrehajtásának fokozatos gyakorlása és oktatása.

Oktatási javaslatok:

- a térdek a könyök mögött legyenek
- vigyázz helyzetben törekedjünk az ágyéki szakasz kiegyenesítésére
- a testsúly 2/3 részben a lábakon legyen
- aktív karmunkát oktassunk

1.2. 60m gátfutás

A versenyszám szabályai

1. 6 db **60** cm magas gát, 11,5 – 7,25 – 11,0 m feltételekkel
2. Rajt: térdelő rajt (lásd. 60m)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:

- A lendületi gátfutás oktatása

Oktatási javaslatok:

- A vízszintes irányú sebesség és a ritmus élvezzen elsőbbséget a technika oktatásával szemben.

1.3. 1200m akadályfutás

A verseny szabályai:

1. Rajt: 400m rajthelynél, ívről
2. Körönként –körülbelül 50, 150 és 350 méternél elhelyezett- 3 „akadály”. 3-4 db maximum **30 cm magasságú szivacs kocka**.
3. 250 méternél a vizes árkot jelképező 1-es és 2-es futópályát átérő ~1 méter széles sáv, amelyeket át kell ugrani a futóknak.
4. Első akadály 150 méternél.

A versenyszám céljai:

- Az állóképesség fejlesztésének tesztelése
- A monotonia megtörése, a futás „színesebbé” tétele
- A távolság és térérzékelés fejlesztése

Oktatási javaslatok

- Az akadályok folyamatos, lendületes megközelítését forszírozzuk
- Kerüljük a lépések elaprózását
- Mindkét lábbal gyakoroltassunk

1.4. 2000m gyaloglás

A versenyszám szabályai:

1. A két alapvető szabály közül a talajon tartózkodás szabályának betartása
2. Törekvés (nem elvárás) a nyújtott térdel történő talajfogásra
3. Első hiba - Figyelmeztetés
2. Második hiba - 1 perces időbüntetés / áll a versenybíró mellett, majd folytatja

A versenyszám céljai:

- Alternatívát kínálni az állóképesség fejlesztéséhez
- Megismertetni a gyermekekkel az atlétika egyik versenyszámát

Oktatási javaslatok:

- Ügyeljünk az egyenes törzshelyzetre
- Laza, széles karmozgás
- Rövid (35-40cm) lépésektől fokozatosan növelni a lépéshosszt az egyéni optimálisig.

1.5. 8 x 50m váltó futás

A versenyszám szabályai:

1. A 400m rajthelytől számítva 50m-enként állnak fel a gyerekek.
2. Váltózóna nincs.
3. Rajt: térdelő rajt (lásd 60m)
4. Időmérés: kézi

A versenyszám céljai:

- A csapatmunka erősítése.
- A váltófutás mikéntjének elsajátítása.

Oktatási javaslatok:

- A felsőváltás oktatásának megkezdése.
- Tanítsuk meg, hogy nem veszik át a botot a másik kézbe.
- Mindkét kézzel gyakoroljanak.
- Javasolt váltások: 1.; 3.; 5.; 7. váltás: Jobb kézből Bal kézbe
2.; 4.; 6. váltás: Bal kézből Jobb kézbe

2. Ugró versenyszám csoport

2.1. Távolugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: max. 15m távolságról
2. Elugrás: 60cm széles sávból
3. Az elugró hely végétől 1,5m-re **30** cm magas kényszerítő eszközt kell elhelyezni a homokban (pl. kispát, gumi)
4. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával az elugrás előtti sebességcsökkenés kiküszöbölése
- A kényszerítőeszköz alkalmazásával az elugrás dinamikai összetevőinek befolyásolása. (az ugrás ívének kikényszerítése hatással van az elrugaskodás hatékonyságának növekedésére.)

Oktatási javaslatok:

- Gyakoroltassuk a gyerekeket mindkét lábról.
- A hangsúlyt a nekifutás folyamatosságára helyezzük.
- Szükség szerint változtassuk a kényszerítőeszköz távolságát, magasságát, ill. nélkülözzük azt.

2.2. Hármásugrás váltott lábon

A versenyszám szabályai:

1. A nekifutás nem lehet
2. Elugrás: a homoktól **4,00m** ill. **5,50** m távolságra feljelölt vonal mögül.
3. Váltott lábon végrehajtott hármásugrás. A gyermek indulhat harántterpeszből, de az ugró lábat nem emelheti el a talajtól.
5. 3 kísérlet lehetséges.

A versenyszám céljai:

- A pliometrikus képességek fejlesztése

Oktatási javaslatok:

- Ne sietessük a talaj kontaktidőt, hosszú erőközlést tanítsunk
- Az ugrás folyamatosságán legyen a hangsúly
- Mindkét lábbal gyakoroltassuk a gyerekeket
- Heti egy gyakorlás elegendő.

2.3. Magasugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: max 7m távolságról, **a technikának megfelelő szögben, ill. helyről**
2. Az ugrás technikája: **átlépő** technika, **flop technika**
3. Összesen maximum 6 kísérlet lehetséges, 2 kísérlet / magasság
4. Kezdőmagasság meghatározása a koordinátorok hatásköre

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával a gyakorlat folyamatosságának ösztönzése
- A túlzott ütközés kerülése.

Oktatási javaslatok:

Átlépő technika:

- Mindkét lábról gyakoroltassuk a gyerekeket
- Ügyeljünk az egyenes törzshelyzetre.

Flop technika – csak a lépő elsajátítása után, fontos a felugrás megtanulása

3. Dobó versenyszám csoport

3.1. Súlylökés

A versenyszám szabályai:

1. A szer súlya: 2kg
2. A lökést helyből végzik.
3. A szektor 3 m széles.
4. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A lendület szerzés korlátozásával a fokozatosság betartása.

Oktatási javaslatok:

- Edzések során is alkalmazzuk a kényszerítőeszközt.
- Törekedjünk a két lábbal egyszerre történő erőközlésre.
- A kényszerítő eszköz alkalmazásával a dobás közben szükséges helyes testhelyzet kikényszerítése.

3.2. Diszkoszvetés

A versenyszám szabályai:

1. Mountain bike kerékpár 16 colos külső vagy KA „belenyúlós” diszkosz – **kiírásban meghatározni**
2. A dobást helyből kell végrehajtani
3. A szektor 10 m széles.
4. Támaszból kell dobni, a vonalon átlépni tilos.
5. 3 kísérlet lehetséges

A gyakorlat leírása:

Kiinduló helyzet: Zárt állás, a dobó karral ellentétes váll a kidobás irányában, a karok mellső középtartásban. A szer a pl. jobb kézben.

A gyermek leengedve a jobb karját, lengetni kezdi a szert lazán előre – hátra. Amikor felkészült a gyakorlat megkezdésére, az egyik hátra lendítéssel egy időben jobb lábbal hátra lép lesüllyesztí a súlypontját majd csípőforgatással teszi meg az előre fordulatot, hogy támaszba kerülhessen. A szert támasz helyzetből dobja el.

A versenyszám céljai:

- A lendület és a kidobás összekapcsolása.
- A lendületből dobás oktatása
- A csípő irányító szerepének megéreztetése.

Oktatási javaslatok:

- A mozgás ritmikájának megéreztetése, laza mozgást oktassunk.
- Ne hagyjuk, hogy a bal karral lendületet vegyenek.
- A csípőforgatást úgy oktassuk, hogy a láb terhelése azzal kezdődjön, hogy a jobb térdet előre-kifelé a nagylábujjon fölé toljuk.
- Mindig törekedjünk az egyenes testtartásra.
- A kar széles, nagy sugáron dolgozzon.
- Fesztes támaszhelyzetet ösztönözzünk.

3.3. Hajítás

A versenyszám szabályai:

1. A gyakorlatot kislabdával végezzük. (120 gr)
2. Max. 5m nekifutás engedélyezett, hármas lépés ritmusból végrehajtás oktatása javasolt.
3. A szektor 10 m széles.
4. A kidobás helyét egy vonallal kell jelölni. Ezen túllépni nem szabad.
5. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A lendület szerzés korlátozásával a hajító technika fejlesztésére helyezük a hangsúlyt.

Oktatási javaslatok:

- Tanítsuk meg a lekészítést a gyerekeknek.
- Tanítsuk meg a beszökkenést.
- A kényszerítő eszköz alkalmazása lehetővé teszi, hogy a feszes támaszhelyzetet megérezzék a gyerekek és megtartsák a törzsüket a dobás közben.

3.4. Kalapácsvetés

A versenyszám szabályai:

1. A szer súlya 2 kg, a nyél hossza 1m.
2. Előlengetés, egy forgásból dobás oktatása javasolt.
3. A szektor kalapácsszektor
4. 3 kísérlet lehetséges.

A versenyszám célja:

- A korlátozásokkal elérni, hogy olyanok is végezhesék, taníthassák a versenyszámot, akiktől eddig távol került a legeredményesebb magyar atlétikai versenyszám.

Oktatási javaslatok:

- A lengetést nyújtott könyökkel végeztessük.
- Tanítsuk meg a sarok - talp forgást.
- Ügyeljünk a magas és mélypont kialakításra. Mélypont a jobb láb előtt, magas pont a bal váll mögött. (bal lábon forgás esetén)
- A kidobásba feszesen álljon meg a gyerek, „nőjön meg” és húzza magasra a szert.
- A törzs végig legyen egyenes és feszes.