

## U14 (2009-2010) versenyrendszer Általános kiírás és szabályzat 2022

Az U14 korosztályt érintő versenyrendszer célja az atlétika sportág népszerűsítése, a felkészülési- és a versenyzési, versenyrendezési lehetőségek bővítése.

Cél továbbá, a sportág szakágainak és versenyszámainak részletesebb megismertetése a 2009-2010-ben született U14 korosztállyal.

### Lebonyolítás

1. A korosztály számára országos pályabajnokság címen **összetett négypróba bajnokság** kerül megrendezésre fedettpályán és szabadtéren is. **Nem összetett versenyszámban való indulásra a 3 területi** (területek elosztásáról lejjebb bővebben) **versenyen lesz lehetőség.**

Annak érdekében, hogy minél szélesebb képzésben részesülhessenek a gyerekek **“A” - “B” - “C” - “D” 4 próba** variációk lesznek fedettpályán, szabadtéren pedig **“A” - “B” - “C”** 4 próba variációk.

Ezen felül a **mezei bajnokságon**, valamint a **váltó bajnokságon** (4x100 m és 4x600 m) továbbra is megrendezésre kerülnek a korosztály bajnoki számai.

2. Az összetett négypróba bajnokságok és területi versenyek résztvevői azok a sportszervezetek által a nevezési határidőig benevezett **U14 (2009-2010)** korosztályú igazolt atléták lehetnek, akik a verseny napján érvényes MASZ versenyengedéllyel rendelkeznek.
3. Az összetett négypróba bajnokságok és területi versenyek dobogósai is éremdíjazásban részesülnek.
4. Az összetett négypróba bajnokságok időpontjai:

**2022. március 12-13. Budapest**

Fedettpályás és Téli U14 Összetett Atlétikai Magyar Bajnokság 2022

**2022. október 8-9. Debrecen**

U14 Összetett Atlétikai Magyar Bajnokság 2022

5. Területi versenyek időpontjai és helyszínei:

**1. forduló:**

<b>2022. május 13-14.</b>	(Nyugati terület)	Győr
<b>2022. május 20-22.</b>	(Centrum terület)	Biatorbágy, Kecskemét
<b>2022. május 21-22.</b>	(Keleti terület)	Gödöllő

**2. forduló:**

<b>2022. június 10-11.</b>	(Nyugati terület)	Székesfehérvár
<b>2022. június 17-18.</b>	(Centrum terület)	Budapest
<b>2022. június 18-19.</b>	(Keleti terület)	Debrecen

**3. forduló:**

<b>2022. augusztus 27-28.</b>	(Nyugati terület)	Pápa
<b>2022. augusztus 27-28.</b>	(Keleti terület)	Szolnok
<b>2022. augusztus 27-28.</b>	(Centrum terület)	Szekszárd

6. Csapatbajnokság időpontja

**2022. szeptember 17-18. Debrecen**

U14 Atlétikai Magyar Csapatbajnokság 2022

## Versenyszámok

1. Területi versenyeken:

**Fiú:** 80 m, 300 m, 600 m, 2000 m, 80 m gát (76,2 cm, 8 gát, 12,00-8,00-12,00), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály, vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (60 cm elugrósáv), ötösugrás (helyből), súlylökés (3 kg), diszkoszvetés (0,75 kg), kalapácsvetés (3 kg), gerelyhajítás (500 g)

**Leány:** 80 m, 300 m, 600 m, 2000 m, 80 m gát (76,2 cm, 8 gát, 12,00-7,75-13,75), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály, vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (60 cm elugrósáv), ötösugrás (helyből), súlylökés (2 kg), diszkoszvetés (0,75 kg), kalapácsvetés (2 kg), gerelyhajítás (500 g)

**Korlátozások:** Két nap alatt összesen maximum három versenyszámban indulhat, de egy nap maximum két versenyszámban lehetséges az indulása. Amennyiben a versenyző 300 m vagy annál hosszabb futószámban indult, más versenyszámban aznap már nem indulhat. Ezen korlátozások az összetett négypróba országos bajnokságokra nem vonatkoznak!

2. Összetett Bajnokságokon:

Változat	Időszak	1.	2.	3.	4.
A	Fedettpálya	60m gát fiú: 0,762 m, 5 gát 12,00-8,00-16,00 leány: 0,682 m, 5 gát 12,00-7,75-17,00	távolugrás - 60 cm elugrósáv	súlylökés - fiú: 3 kg - leány: 2 kg	1000m
	Szabadtér	80m	ötösugrás - helyből	gerelyhajítás - fiú: 500g - leány: 500 g	800m
B	B Fedettpálya	60m	magasugrás	súlylökés - fiú: 3 kg - leány: 2 kg	300m
	B1 Szabadtér	80m gát fiú: 0,762 m, 8 gát 12,00-8,00-12,00 leány: 0,682 m, 8 gát 12,00-7,75-13,75	távolugrás - 60 cm elugrósáv	gerelyhajítás - fiú: 500g - leány: 500 g	magasugrás
					rúdugrás
C	C Fedettpálya	60m	rúdugrás	súlylökés - fiú: 3 kg - leány: 2 kg	ötösugrás - helyből
C	C1 Szabadtér	60m	súlylökés - fiú: 3 kg - leány: 2 kg	diszkosvetés - fiú: 0,75 kg - leány: 0,75 kg	gerelyhajítás - fiú: 500g - leány: 500 g
					C2
D	Téli	ötösugrás - helyből	súlylökés - fiú: 3 kg - leány: 2 kg	diszkosvetés - fiú: 0,75 kg - leány: 0,75 kg	kalapácsvetés - fiú: 3 kg - leány: 2 kg

### Ötösugrás helyből:

Az ugrást helyből kell végrehajtani, lehet páros lábbal indulva, de lehet harántterpeszállásból is. Az utóbbinál a súlypontot annyira lehet hátra vinni, hogy az elugró láb sarka nem emelkedhet el a talajról. Az ugrásokat váltott lábbal kell végrehajtani.

Az ugrást a leérkező helytől a leányoknál: **9,00 m és 11,00 m**, a fiúknál: **9,00 m és 11,00 m**-re krétával meghúzott fehér vonal mögül kell végrehajtani.

Csak edzőcipőben lehet versenyezni!

### Területi felosztás

2021-ben bevezetett U16 és U14 Területi Bajnokságok versenyei alapján leszűrt tanulságok nyomán a következő változásokat eszközöltük a területi felosztásban: a korábbi 4 terület (Északkelet, Északnyugat, Délkelet, Délnyugat) helyett csak **3 területi egység** (Kelet, Nyugat és Centrum) területek jönnek létre sportszakmai, továbbá társadalom- és közlekedésföldrajzi szempontok együttes figyelembevételével.

- **Nyugati terület:**

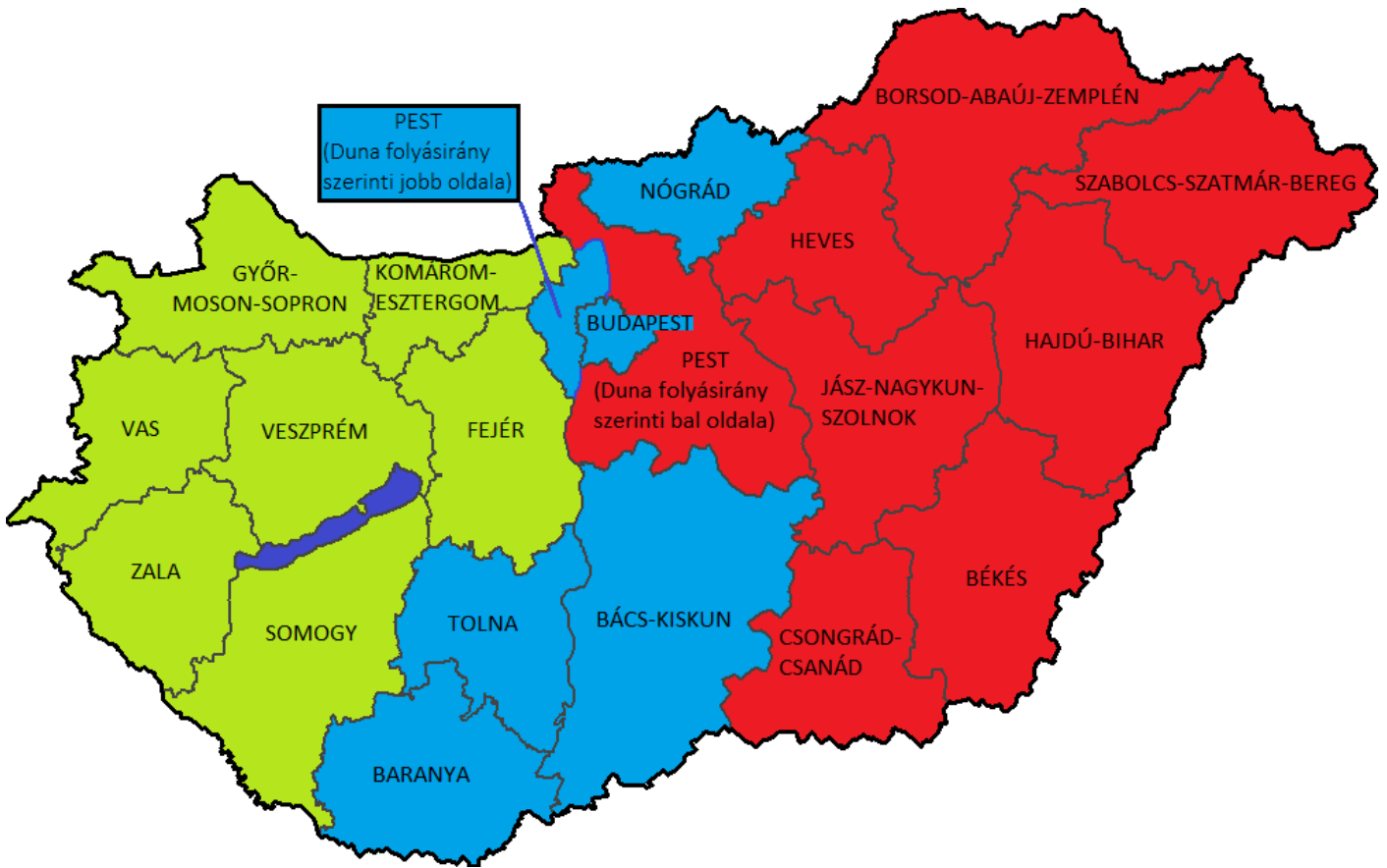
Fejér megye, Komárom-Esztergom megye; Győr-Moson-Sopron megye; Somogy megye; Vas megye; Veszprém megye; Zala megye

- **Centrum terület:**

Budapest; Bács-Kiskun megye; Baranya megye; Nógrád megye; Pest megyében a Duna jobb partján fekvő települések; Tolna megye

- **Keleti terület:**

Békés megye; Borsod-Abaúj-Zemplén megye; Csongrád-Csanád megye; Hajdú-Bihar megye; Heves megye; Jász-Nagykun-Szolnok megye; Pest megyében a Duna bal partján fekvő települések; Szabolcs-Szatmár-Bereg megye



Területi felosztás 2022