

U14 (2010-2011) versenyrendszer Általános kiírás és szabályzat 2023

A versenyrendszer elsődleges célja, hogy a korosztály képviselői megismerjék az atlétikai versenyek szabályait, a versenyen való megjelenés, részvétel feltételeit, a sportág versenykultúráját.

További cél, hogy a fiatal versenyzők minél több versenyen, minél több versenyszámmal ismerkedjenek meg, szerezzenek tapasztalatot az eredményes versenyzéssel kapcsolatban.

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) **Liga versenyen lesz lehetőség.**

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

Ezen felül a **mezei bajnokságon**, valamint a **váltó bajnokságon** (4x75 m és 4x600 m) továbbra is megrendezésre kerülnek a korosztály bajnoki számai.

2. Az összetett négypróba bajnokságok és Területi Liga versenyek résztvevői azok a sportszervezetek által a nevezési határidőig benevezett **U14 (2010-2011)** korosztályú igazolt atléták lehetnek, akik a verseny napján érvényes MASZ versenyengedéllyel és sportorvosi engedéllyel rendelkeznek.

3. Az összetett négypróba bajnokságok és Területi Liga versenyek dobogósai is éremdíjazásban részesülnek.

4. Az összetett négypróba bajnokságok időpontjai:

2023. március 11-12.

Budapest, BOK csarnok

Fedettpályás U14 Összetett Atlétikai Magyar Bajnokság 2023

2023. szeptember 30-október 1.

U14 Összetett Atlétikai Magyar Bajnokság 2023

5. Területi versenyek időpontjai és helyszínei:

1. forduló:

2023. május 12., péntek

Rúdugrások: Gödöllő

2023. május 13-14., szombat-vasárnap

Nyugati Terület: Tatabánya

Centrum Terület: Kecskemét

Keleti Terület: Gödöllő

2. forduló:

2023 június 02., péntek

Rúdugrások: Pécs

2023. június 03-04., szombat-vasárnap

Nyugati Terület: Győr

Centrum Terület: Szekszárd

Keleti Terület: Nyíregyháza

3. forduló:

2023. szeptember 02-03., szombat-vasárnap

Nyugati Terület:

Centrum Terület:

Keleti Terület: Szolnok

6. Területi Liga fordulók pontozása:

1. hely	8 pont
2. hely	7 pont
3. hely	6 pont
4. hely	5 pont
5.-6. hely	4 pont
7.-8. hely	3 pont
9.-12. hely	2 pont
13.-16. hely	1 pont

A három területi liga forduló során az egyesületenként **megszerzett pontok összege határozza meg a következő évi korosztályhoz kötött műhelytámogatás 50 %-át.**

Megrendezésre kerülő versenyszámok

1. Területi Liga versenyeken:

Fiú: 80 m, 300 m, 600 m, 2000 m, 60 m gát (68 cm, 6 gát, 12,00-7,75-9,25), 200 m gát (68 cm, 10 gát, 21,46-18,28-14,02), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály, vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (40 cm elugrósáv), ötösugrás (helyből), súlylökés (3 kg), diszkoszvetés (0,75 kg), kalapácsvetés (3 kg), gerelyhajítás (500 g), sípoló rakéta hajítás

Leány: 80 m, 300 m, 600 m, 2000 m, 60 m gát (68 cm, 6 gát, 11,50-7,50-11,00), 200 m gát (68 cm, 10 gát, 21,46-18,28-14,02), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály, vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (40 cm elugrósáv), ötösugrás (helyből), súlylökés (2 kg), diszkoszvetés (0,75 kg), kalapácsvetés (2 kg), gerelyhajítás (500 g), sípoló rakéta hajítás

Korlátozások:

Ezen korosztály versenyzője **két nap alatt** összesen maximum **3** versenyszámban indulhat, a váltófutással együtt.

Egy nap maximum **2** versenyszámban lehetséges az indulása.

Amennyiben a versenyző 300 m, vagy annál hosszabb futószámban nevezve van egy adott napon, arra a napra más, 300 méternél hosszabb futószámra már nem adhat le nevezést. (Tehát ügyességi számban és 4x200 m váltóban lehetséges az indulása)

Ezen korlátozások az összetett négypróba országos bajnokságokra nem vonatkoznak!

Korlátozások az U14 Területi Liga versenyeken:

Naponta maximum **2** versenyszámban, csak dobószámban indulás esetén **3** versenyszámban, de összesen legfeljebb **4** versenyszámban indulhat egy versenyző, melyekből csak egy lehet 300 méternél hosszabb futószám.

2. Összetett Bajnokságokon:

Változat	Időszak	1.	2.	3.	4.
A	Fedettpálya	60 m gát 68,2 cm, 6 gát 11,50-7,50-11,00 m	ötösugrás helyből	magasugrás	200 m
	Szabadtér	60 m gát 68,2 cm, 6 gát 11,50-7,50-11,00 m	távolugrás 40 cm elugrósáv	magasugrás	sípoló rakéta hajítás
B	Fedettpálya	60 m gát 68,2 cm, 6 gát 11,50-7,50-11,00 m	ötösugrás helyből	200 m	800 m
	Szabadtér	60 m gát 68,2 cm, 6 gát 11,50-7,50-11,00 m	távolugrás 40 cm elugrósáv	300 m	800 m
C	Fedettpálya	30 m	ötösugrás helyből	súlylökés fiú: 3 kg leány: 2 kg	tömött labda vetés két kézzel, fej felett hátra fiú: 3 kg leány: 2 kg
	Szabadtér	távolugrás	súlylökés fiú: 3 kg leány: 2 kg	diszkoszvetés fiú: 0,75 kg leány: 0,75 kg	gerelyhajítás fiú: 500g leány: 500 g

3. Váltófutó Magyar Bajnokságon:

4x75 m, 4x600 m

Specifikus versenyszámok leírása

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!

Sípoló rakéta hajítás:

A gerelyhajítás szabályainak megfelelő végrehajtás.

A területi fordulókban egy versenyző nem indulhat a gerelyhajítás és a sípoló rakéta dobásban is, csak az egyik számban.

Tömöttlabda kétkezes vetés fej felett hátra:

A versenyző megközelítőleg vállszéles terpeszben áll fel a dobó vonal mögött, háttal a dobás irányának. Kar nyújtott, a kezek nyitott ujjakkal, kissé a medicinlabda mögött fogják a szert. A versenyző egyenes törzssel, hozzávetőleg a térd vonaláig engedi a le a labdát. Egyensúly bontással hátrafelé indul a kidobás, a csípő és láb kinyúlását követően végül a nyújtott kar fül magasságban engedi el a labdát. A helyes technikai végrehajtás kritériuma a kidobás utáni hátralépés vagy hátra szökkenés.

Területi felosztás

A területek kialakításának célja több minőségi versenyzési lehetőség biztosítása a korosztály számára. Az újonnan épült műanyag borítású atlétikai pályák lehetőséget adnak arra, hogy minél több sportszervezetet be tudjunk vonni a versenyrendezésbe és ezzel az adott területen az atlétika sportág népszerűsítésére, versenybírók képzésére ösztönözzünk. Ezenfelül cél a sportszervezeteket érintő utazási költségek csökkentése.

Az egyes területek felosztása a 2022-es évhez hasonlóan alakul, vagyis nem történik változás!

- **Nyugati terület:**

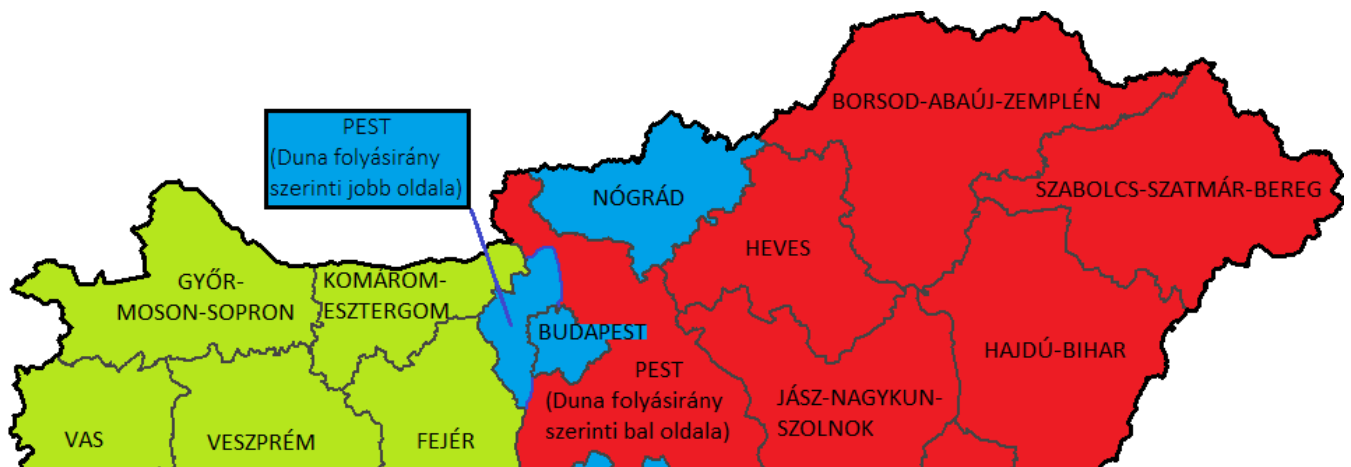
Fejér megye, Komárom-Esztergom megye; Győr-Moson-Sopron megye; Somogy megye; Vas megye; Veszprém megye; Zala megye

- **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 2022-2023

