



SPORT XXI.  
PROGRAM  
**MOB**



## **Sport XXI. Alapprogram Atlétikai Gyermekek teremverseny Közép-Dunántúli Régió I. forduló**

1. A verseny célja regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára, a KA egyesületi iskolákban folyó munka felmérése.
2. A verseny résztvevői a régió iskoláinak, szakosztályainak 9-10 [U11] és 11-12 [U13] éves gyermekei, akik versenyengedéllyel rendelkeznek.
3. A verseny támogatója: Magyar Olimpiai Bizottság, Magyar Atlétikai Szövetség
4. A verseny helyszíne, időpontja:

2017. január 14. szombat 10.00 óra, Székesfehérvár,  
LAKESIDE Hotel, MKOSZ csarnok, Ligetsor 50.

5. Nevezés: 2017. január 12. csütörtök 24.00 óra-ig, az [arak@arakatletika.com](mailto:arak@arakatletika.com) címre az U11 és U13 csapat számokat!
6. Díjazás: Az 1-3. csapat tagjai érem, minden csapat minden tagja matrica díjazásban részesül.
7. Korosztályok, Versenyszámok, Lebonyolítás:

**A futást a két korcsoport egymást követően, az ügyességi számokat PÁRHUZAMOSAN bonyolítjuk le!**

Helyből hármas/ötös és dobásban 2 kísérlet lehetséges.

**10:00: U11 (2007, 2008 és fiatalabb):**

<b>Versenyszámcsoport</b>	<b>Versenyszám és sorrend</b>
Futás	Sprint-Gát váltó
Ugrás	Helyből hármas váltott
	Zsámolyszökdelés oldaltámasz 20x
Dobás	Melltől lökés - 1 kg
Futás	Hosszú gát váltó - 2 kör
kb: 12:15 EREDMÉNYHÍRDETÉS	

- A 8 fős csapat összeállítása a nemek arányától független.

## 10:10: U13 (2005, 2006):

Versenyszámcsoport	Versenyszám és sorrend
Futás	Sprint-Gát váltó
Ugrás	Helyből ötös váltott
	Zsámolyszökdelés oldaltámasz 30x
Dobás	Melltől lökés - 2 kg
Futás	Hosszú gát váltó - 3 kör
kb: 12:15 EREDMÉNYHÍRDETÉS	

- A 8 fős csapat összeállítása: 4 fiúnál több nem lehet a csapatban.

### 8. Egyebek:

- A csarnok mérete lehetővé teszi, hogy egyszerre akár 10 csapat is versenyezzen és mellette a pihenő csapatok melegítsenek! 2 futamot tartunk korcsoportonként. A csapatok és a kísérők számának kialakításakor kerüljön tervezésre!
- Öltözési lehetőség van, de az öltözőben hagyott felszerelésért felelősséget nem vállalunk.
- Csapatonként azonos mez, póló viselése ajánlott. Az utolsó/befutó tag citromsárga jelzőmezben legyen.
- A két korcsoport az ügyességi számokban párhuzamosan versenyeznek. Lehetőség szerint a kísérő nevelők száma azonos legyen a csapatok számával!
- A versenyt követően Kölyökatlétika regionális értekezlet lesz a hotel különtermében! A meghívott felkészítők a csapatok kísérésének tervezésekor ezt vegyék figyelembe!
- Gyakorlatok leírása, értékelése:  
<https://atletika.hu/sites/default/files/masz/csatolt-dokumentumok/2016/1szmellsp21terematletikaiversenyeku11-u132016.pdf>

2016. december