



***Nyugat-Magyarországi Régió
Sport XXI. Terematlétkai verseny
Győr
2016.12.04. vasárnap, 11:00***

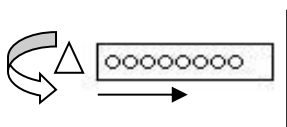
1. Verseny célja: Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban és a iskolai Kölyök Atlétika csoportokban sportoló gyermek korosztály számára.
2. Verseny időpontja: 2016.12.04 vasárnap 11:00
3. A verseny helye: Bercsényi Miklós Középiskola sportcsarnoka, 9025 Győr, Cinka Panna utca 2.
4. A verseny rendezője: Győri Atlétikai Club, Bercsényi DSE
5. A verseny elnöke: Kószás Kriszta (+3630/725-7077)
Elnök helyettes: Farkas Roland (+3630/986-6173)
6. Verseny résztvevői: A régió szakosztályainak U11 (2006-2007) és U13 (2004-2005) csapatai
7. Nevezési határidő: 2016.12.01. 12:00
E.mail: koszas.kriszta@gmail.com
Jelentkezés: a verseny napján 10:30-ig
Nevezési díj nincs!
8. Időrend:
10.30: Általános bemelegítés
10.55: MEGNYITÓ
11.00: A verseny kezdete
13.40: Eredményhirdetés
9. Díjazás: Minden résztvevőt a verseny végén matricával díjazunk. A csapatverseny 1-3. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.
10. Költségek: A rendezés költségeit a rendező fizeti, a MOB Sport XXI. támogatásából.
11. Csapatösszeállítás: U11-ben szabadon választható a nemek aránya. U13-ban maximum 4 fiú kerülhet a csapatba. Egyesületenként több csapat is indítható.
12. Egyéb: A tornacsarnok küzdőterén csapatonként csak egy edző (kísérő) tartózkodhat! Hozzá tartozók és kísérők a csarnok szélén, az erre kijelölt területen helyezkedhetnek el.

13. A versenyszámok, TERVEZETT rendezési sorrendben (ebben változás lehet, a benevezett csapatok számától függően):

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. (rajtszönyegen)
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.

2. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás előre

U13 – 2kg, U11-1kg

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 teljesít. A nagyobb eredmény számít.
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 érkezen, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. U11	Zóna1 5,00 alatt	U13	Zóna1 7,00 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 végeredmény a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg.

3.1 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 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezen, 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.

3.2 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. (ugró láb – 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 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezzon, 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.

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

U13 – 2kg, U11-1kg

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 teljesít. A nagyobb eredmény számít.
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 érkezzon, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

- | | | | |
|--------|-------------------|-----|--------------------|
| 1. U11 | Zóna1 6,00 alatt | U13 | Zóna1 8,00 alatt |
| | Zóna2 6,01-7,00 | | Zóna2 8,01-9,00 |
| | Zóna3 7,01-8,00 | | Zóna3 9,01-10,00 |
| | Zóna4 8,01-9,00 | | Zóna4 10,01-11,00 |
| | Zóna5 9,00 felett | | Zóna5 11,00 felett |

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

5.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 várnak. (rajszönyegen)
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.