



Sport XXI. Program Terematlétika verseny 2. Dél-alföldi Régió

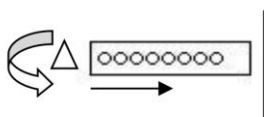
1. **A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
2. **A verseny helyszíne és ideje:** Kecskemét, Lánchíd utcai ÁI, 2016.12.09. 14.30.
3. **A verseny rendezője:** Kecskeméti Atlétikai és Rugby Club.
4. **A verseny támogatója:** Magyar Olimpiai Bizottság, Magyar Atlétikai Szövetség.
5. **A verseny versenybírósa:** Elnök: Zsámboki Anna régió vezető
Titkár: Galamb Istvánné
Technikai vezető: Simity László
6. **A verseny résztvevői:** A régió szakosztályainak U11 (2006-2007) és U13 (2004-2005) csapatai.
7. **Versenyszámok:** lásd részletes leírás lejjebb!
8. **Nevezés módja és nevezési határidő:** elektronikusan az edzgabi@freemail.hu címre, 2016.12.07. szerda 20.00-ig. Érdeklődni a +36/20-777-4030 telefonszámon.
9. **Jelentkezés:** a megnyitó ünnepség előtt 30 perccel, minden versenyszám megkezdése előtt az adott helyszínen 10 perccel.
10. **Díjazás:** Minden versenyző matrica, a korosztályok 1-3. helyezett csapata éremdíjazásban részesül.
11. **Egyéb:** A tornacsarnok küzdőterén csapatonként csak egy edző (kísérő) tartózkodhat! Hozzá tartozók és kísérők a csarnok szélén, az erre kijelölt területen helyezkedhetnek el. A versenyen sportszerárusítás is lesz.
12. **Csapatösszeállítás:** U11-ben szabadon választható a nemek aránya. U13-ban **maximum 4 fiú** kerülhet a csapatba. Egyesületenként több csapat is indítható.
13. **Időrend:** 14.00: Általános bemelegítés 14.25: MEGNYITÓ 14.30: A verseny kezdete 16.50: Eredményhirdetés
14. **Lebonyolítás:** A versenyszámok, **TERVEZETT** rendezési sorrendben (ebben változás lehet, a benevezett csapatok számától függően):

Versenyszámok:

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, egyes 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, egy 4m-es váltózónán át veheti át a botot. Leváltott versenyző az oszlop 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 jelzésű trikót 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. Medicinlabda dobás – 2 kezes alsó dobás előre (U11 1kg; U13 2kg)

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
2. A dobási sorrend tetszőleges.
3. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyet egymás után teljesít.
4. A nagyobb eredmény számít.
5. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött.
6. Karok magastartásban, labdával a kézben.
7. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással előre lendítve a legmesszebbre dobja.
8. A kidobást követően az után lépés engedélyezett.
9. Leváltott versenyző az oszlop végére áll.
10. Minden versenyző a rajtvonal mögül dob.
11. A labda talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg.
12. A versenyszám során a dobás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül megjelölésre.
13. Minden versenyző arra törekszik, hogy a labda minél távolabbi zónába érkezen, minél több pontot szerezzen.
14. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzésű trikót visel.

Értékelés

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

A végeredmény a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

3.1 Helyből hármassugrás 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, egyes 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 az oszlop 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 érkezzon, minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

Zóna1	4,40 alatt
Zóna2	4,41-4,80
Zóna3	4,81-5,20
Zóna4	5,21-5,60
Zóna5	5,60 felett

A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

3.2 Helyből ötösugrás 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 – lendítő láb – 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 érkezzon, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

Zóna1	8,00 alatt
Zóna2	8,01-9,00
Zóna3	9,01-10,00
Zóna4	10,01-11,00
Zóna5	11,00 felett

A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

4. Medicinlabda dobás hátra–2 kezes fej felett hátra dobás (U11 1kg; U13 2kg)

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egyes 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 irányának. Karok magastartásban, 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 az oszlop 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 jelzésű trikót visel.

Értékelés

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

A végeredményt a csapattagok által elért pontszámok összeg adja meg.

5. Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása

1. Az **U11** → 2 kört; az **U13** → 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egyes 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**. A Kölyök Atlétika eszközcsomagban lévő gátat használjuk, a magasabbik lécfokozatban.
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, egy 4m-es váltózónán át veheti át a botot. Leváltott versenyző az oszlop végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak (rajtszőnyegen).
8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
9. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzésű trikót 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

Kecskemét, 2016. november 5.



Vaszkán Gábor

DAR koordinátor