



## SPORT XXI. PROGRAM TEREMATLÉTIKAI VERSENYE DÉL-DUNÁNTÚLI RÉGIÓ I. forduló

**2018. 01. 20. 10:00 - BONYHÁD**

A verseny célja: A gyermek korosztály részére élvezetes csapatverseny biztosítása az atlétikus alapmozgások egyszerű gyakorlataival.

A verseny rendezője: Sport XXI Alap Program, AC BONYHÁD

A verseny helye: Atlétikai Centrum Bonyhád, Bonyhád, Kossuth u. 4.

A versenybírószám elnöke: Scheidler Géza

A verseny résztvevői: A régió egyesületeinek, iskoláinak U11(2008-09) és U13(2006-07) születésű versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik.

Nevezési határidő: 2018. január 18. 24 óra Nevezési díj nincs!

[scherer.tamas@sportelmeny.hu](mailto:scherer.tamas@sportelmeny.hu)

U11: csapatokat, a csapattagok neveivel

U13: csapatokat, a csapattagok neveivel

Díjazás: Minden csapattag matricát kap, az 1-3. csapat éremdíjazásban részesül.

Egyebek:

- hibapontot a versenyen nem használunk.
- váltóban a bolya kerülésnél nem kell megérinteni semmit sem.
- Öltözési lehetőséget a helyszínen biztosítunk.
- Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.
- **Szöges cipő használata nem engedélyezett!**

## VERSENYSZÁMOK

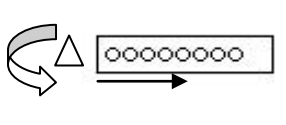
### **1. Hosszú gát váltó**

A verseny lebonyolítása: Bonyhád kör pályán rendezzük. Minden csapattag egy kört teljesít. Mindkét egyenes közepén 40 cm magas gátsor található. Egyszerre három csapat versenyez. Váltás gumikarikával, az utolsó ember megkülönböztető trikót visel.

### **2. Sprint váltó**

**A verseny lebonyolítása**

1. **Mindenki 1 kört teljesít (20méter oda + 20 méter vissza)**
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 váltókarika 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

#### Időmérés

Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában

Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér

### 3. **Medicin 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, 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 érkezzon, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

### Értékelés

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

2. A végeredmény a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg.

### 4. **Medicin dobás – 2 kezes felső 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, egy oszlopban.
2. A dobási sorrend tetszőleges.
3. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyet egymás után teljesít. A nagyobb eredmény számít.
4. A versenyző alapállásban áll fel, labda mélytartásban, a rajtvonalat jelölő vonal mögött egy kilépésnyi távolságra.
5. A versenyző kilépéssel (kitámasztással) előre, a labdát fej fölé lendítve, a legmesszebbre dobja azt. Utánlépés nem engedélyezett, amennyiben a versenyző a vonalat érinti, a dobás érvénytelen!!!!
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. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

### **Értékelés**

1. A csapattagok által elért legjobb eredmények összeadódnak, és a nyolc csapattag által elért hosszúság (méter, centiméter – 10 cm-es pontossággal) kerül a jegyzőkönyvbe. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.

## **5. Helyből távol**

### **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. Fél guggolásból fél guggolásba szökken;
5. A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a térd sarkával talajt fogott.
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli ki ahonnan a soron következő versenyző fog ugrani. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
8. Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz.
9. Érkezés: páros lábra.

### **Értékelés**

2. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
3. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.