

Észak-Dunántúli Régió
Sport XXI. Terematlétikai verseny
Sopron
2018.01.13. szombat, 11:00

1. Verseny célja: Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban és a iskolai Kölyök Atlétika csoportokban sportoló gyermek korosztály számára.
2. Verseny időpontja: 2018.01.13 szombat 11:00
3. A verseny helye: Sopron, Gárdonyi Géza Ált. Isk. tornacsarnoka, Ferenczy János utca
Bejárat és parkolás a Selmeci utca felől
4. A verseny rendezője: Soproni Atlétikai Club
5. A verseny elnöke: Lengyel Gabriella
titkár: Némethné Csordós Rita, Kószás Kriszta
technikai helyettes: Marton Tamás 70 / 249 9628
6. Verseny résztvevői: A régió szakosztályainak U11 (2008-2009) és U13 (2006-2007) csapatai
7. Nevezési határidő: **2018.01.09. (kedd) 12:00**
E.mail: koszas.kriszta@gmail.com
Jelentkezés: a verseny napján 10:00-ig
Nevezési díj nincs!
8. Tervezett időrend:
10.30: Általános bemelegítés
10.55: MEGNYITÓ
11.00: A verseny kezdete
13.40: Eredményhirdetés
9. Versenyszámok:
 1. sprint-gát váltó
 2. helyből távolugrás
 3. medicin lökés melltől
 4. magasugrás
 5. hosszú gátváltó
10. Díjazás: Minden résztvevőt a verseny végén matricával díjazunk. A csapatverseny 1-3. helyezettjei érmekért és kupákért versenyeznek.
11. Költségek: A rendezés költségeit a rendező fizeti, a Sport XXI. program támogatásából.
12. Csapatösszeállítás: U11-ben szabadon választható a nemek aránya. U13-ban maximum 4 fiú kerülhet a csapatba. Egyesületenként több csapat is indítható.
13. Egyéb: A tornacsarnok küzdőterén csapatonként csak egy edző (kísérő) tartózkodhat!

Sprint - gát - 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 **visszafelé a gátak felett** fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
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. (rajtszőnyegen)
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. A gátak kikerülése.
 - b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

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 társa sarokkal 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

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

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, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.
5. Az U11-es versenyző: mell előtt a labda, térdhajlításból dinamikus nyújtást követően kell ellökni a lehető legmesszebbre. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.
Az U13-as versenyző: mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszőkkenést hajt végre, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkezik. Ezt követően a labdát mellől páros kézzel kilöki (mint az U11). A kilökést 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 minél nagyobbat dobjon és minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. U11	Zóna1	5 alatt	U13	Zóna1	7 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 végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
3. Eredményszámítás: Az U13-nál a beszőkkenés bele számít a dobás nagyságába.

Magasugrás

A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
Nekifutás: maximum 7m távolságról, 18-20 fokos szögben
2. Az ugrás technikája: **átlépő** technika
3. A verseny mindössze 3 körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon ugrik mindenki. Aki teljesítette a magasságot az folytathatja tovább a következő körben, és ha azon is túljut valaki, akkor az ugorhat a következő körben is.
5. Körönként vannak a magasság emelések.
6. Aki sikeresen átugrotta a magasságot az a sor végére áll.

Értékelés

1. Magasság mérés
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrta a magasságot. A legvégén a 3 kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.
3. Magasságok:

U11 → 1.kör: 80cm	U13 → 1.kör: 100cm
2.kör: 90cm	2.kör: 110cm
3.kör: 100cm	3.kör: 120cm

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 várakoznak. (rajszőnyegen)
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.