



SPORT XXI ATLÉTIKAI ALAPPROGRAM
ALFÖLDI RÉGIÓ TEREM I. GYEREKVERSENYE
SZOLNOK, 2018. február 10. szombat

1. **Verseny célja:** Versenylehetőség és motiváció biztosítása a régióban sportoló gyermek korosztály számára, egész éven keresztül. Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.
2. **Verseny rendezője:** Sport XXI Alapprogram, MASZ
Házigazda: Szolnoki Sportcentrum Sportiskola Atlétikai Szakosztálya
3. **Helyszíne:** Szolnok, Véső úti Edzőközpont, Futófolyosó
4. **Versenyigazgató:** Varga Ádám
Verseny elnök: Szloboda Mihály Alföldi Régió SPORT XXI koordinátor
Elnökhelyettes: Ecseki Dániel Alföldi Régió KA koordinátor
Versenytitkár: Ecseki Tibor
5. **Verseny résztvevői:** A régió szakosztályainak U11 (2008-2009) és U13 (2006-2007) 8 fős csapatai.
6. **Nevezés, jelentkezés:**

Nevezési határidő: 2018. február 8.

Nevezni e-mailen a vargaadi.jdm@gmail.com lehet.

Információ: Varga Ádám 30 496 4799

Nevezési díj nincs!

7. Tervezett időrend:

10.30: Általános bemelegítés

10.55: MEGNYITÓ

11.00 Sprint-gát váltó (U13-U11) 2 helyszín

11.15 Magasugrás (U13-U11) 2 helyszín

11.30 Keresztszökdelés (U11)

Helyből távolugrás (U13)

11.40 Medicinlabda lökés melltől (U13-U11) 2 helyszín

12.00 Hosszú gátváltó (U13-U11)

Versenyszámok:

- sprint-gát váltó
- U 13 helyből távolugrás, U11 kereszt szökdelés
- medicinlabda lökés melltől (U11 1 kg, U13 2 kg)
- magasugrás
- hosszú gátváltó

10. Díjazás: Minden résztvevőt a verseny végén matricával díjazunk. A csapatverseny 1-3. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.

11. Költségek: A rendezés költségeit a rendező fizeti, a Sport XXI. támogatásából.

12. Csapatösszeállítás: U11-ben szabadon választható a nemek aránya.
U13-ban maximum 4 fiú kerülhet a csapatba.
Egyesületenként több csapat is indítható.

Kiskunhalas, 2018. január 17.

Szloboda Mihály
Alföldi Régió koordinátor

A FELADATOK LEÍRÁSA:

1. 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 30 m (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. A rajtvonaltól 3m-re van az f2 fordítójelzés.
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 cél vonalhoz ér.
2. Hibák:
 - a. A gátak kikerülése.
 - b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása. 1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: U11.:5,5m; U13.:6m) 3db/ pálya

2/a. Helyből távolugrás 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. 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.
10. Minden csapat két kísérletet tehet. A jobb eredmény kerül a jegyzőkönyvbe.

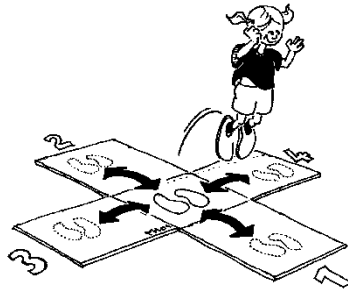
Értékelés

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

2/b. Kereszt – szökdelés U11

A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
2. A szökdeléseket időre végzi a versenyző. Az U11 → 15 másodperc.
3. A négyzetek 40 x 40 cm-esek.
4. Az első versenyző a középső négyzetbe feláll, és elkezdi szökdelni páros lábbal:
 - a) középről előre szökken majd hátra vissza középre;
 - b) középről hátra szökken majd előre vissza középre;
 - c) középről jobb oldalra szökken majd balra vissza középre;
 - d) középről baloldalra szökken majd jobbra vissza középre.
5. A szökdeléseket addig végzi a versenyző, míg az ideje le nem jár.



Értékelés

1. Időre mennyit szökdel a versenyző. (minden talajra érkezés 1 pont)
Az óra indul: amikor a versenyző első talajra érkezése megtörtént.
Az óra megáll: amikor a 15 -20 másodperc letelt.
2. A végeredményt a csapat által teljesített szökdelések összege határozza meg.
3. Hibapont: a. sorrend tévesztés tolerálható, a **másodiktól**, minden tévesztés 1 pont levonás hibáncént.
b. mindkét lábnak a négyzeten belül érinteni kell a talajt, ellenkező esetben 1 pont levonás hibáncént.

1 hibapont = -1 szökdelés, ami a csapat összes szökdeléséből kerül levonásra.

Eszközigény

1. Négyzetek feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag (40x40cm)
2. Stopperóra

3. Magasugrás

A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás: maximum **7m** távolságról, **18-20 fokos** szögben.
3. Az ugrás technikája: **átlépő** technika.
4. A verseny mindössze 3 körből áll.
5. 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.
6. Körönként vannak a magasság emelések.
7. 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 átugrotta a magasságot. A legvégén a 3 kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.
3. Magasságok:

<i>U11</i> →	1.kör: 80cm	<i>U13</i> →	1.kör: 100cm
	2.kör: 90cm		2.kör: 110cm
	3.kör: 100cm		3.kör: 120cm

4. Medicinlabda dobás – Melltől lökés előre

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. **1 kg medicinlabda.**
Az U13-as versenyző: mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszökkenést 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. **2 kg medicinlabda.**
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	10,00felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
3. Eredményszámítás: Az U13-nál a beszökkenés is beleszámít a dobás nagyságába.

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, 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 **20m** (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. (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 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.