

Békés, 2018. január 19. PÉNTEK 12.00

A verseny célja:

Versenylehetőség biztosítása a gyermek korosztály számára a téli időszakban teremverseny formájában az atletikus versenyszámok egyszerű feladataival.

Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.

A verseny rendezője:

MASZ Sport XXI. Alapprogram, Békési Diák és Atlétikai Club

A verseny résztvevői:

A régió egyesületeinek, iskoláinak **U 11 (2008, 2009)** és **U 13 (2006, 2007)** születésű **versenyzői**, akiket iskolájuk, egyesületük a nevezési feltételeknek megfelelően a határidőig benevez.

Versenybíróság :

Elnök: Veres Zsolt
Elnökhelyettes: Kis-Kovács Károly
Titkár: Karácsné Sárközi Dóra
Technikai vezető: Rácz András

Nevezés:

Nevezési határidő: 2018. január 16. 20.00

Nevezési díj **nincs!**

Nevezni lehet e-mailen: edzgabi@freemail.hu címen, érdeklődni a +36/20-777-4030 telefonszámon.

Díjazás:

Minden versenyző matrica, a korosztályok 1-3. helyezett csapata éremdíjazásban részesül.

Időrend: (tájékoztató jellegű, a nevezett csapatok létszámától függően változhat!)

11.30: Általános bemelegítés	11.55: MEGNYITÓ
12.00: A verseny kezdete	14.45: Eredményhirdetés

Költségek:

A rendezés költségeit a rendező fizeti, a MASZ Sport XXI. támogatásából.

Csapatösszeállítás:

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

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.

Lebonyolítás:

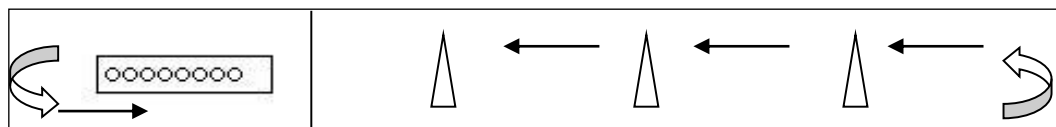
A versenyszámok, TERVEZETT rendezési sorrendben (ebben változás lehet, a benevezett csapatok számától függően).

Versenyszámok:

1. Gát váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) 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, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) kerülése után **viisszafelé is 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. (szőnyegen)
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.

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: **U11.**: 5,5m; **U13.**: 6m)
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra
9. Rajtszőnyeg

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.

3. Feladataik: VB 1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.
VB 2: Az (f1) fordítónál áll felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
VB 3: A táv közepénél áll, hogy a ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

2. 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, 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 **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.

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: **U11.**: 5,5m; **U13.**: 6m)
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra
9. Rajtszőnyeg

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.
3. Feladataik: VB 1: A rajtvonalnál állva időt mér és felügyeli a szabályok betartását.
VB 2: Az (f1) fordítónál áll és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
VB 3: A táv közepénél áll, hogy a ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

3. 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

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

Eszközigény

1. Mérőszalag
2. Tornabot

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges.
2. Feladataik: VB 1: Méri a távolságot.
VB 2: Pakolja folyamatosan a tornabotot.
VB 3: Vezeti a jegyzőkönyvet.

4. Zsámoly szökdelés

- Terpesz-zár: **U11** → 20db; **U13** → 30db

A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.

2. A versenyző a zsámoly tetején áll, majd leszökken a zsámoly hosszabbik oldala mellé terpeszállásba és vissza a zsámoly tetejére
3. Minden zsámolyérintést 1 pontot jelent.
4. Leváltott versenyző a sor végére áll.
5. A csapat utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel

Értékelés

1. Időmérés első érintéstől az utolsó érintésig tart. Folyamatos időmérés történik, de minden egyes versenyző idejét le kell írni külön a jegyzőkönyvbe.
2. A csapattagok mennyi idő alatt szökdelik le a szökdeléseket.
3. A végeredményt a csapat által teljesített összes idő határozza meg.

Eszközigény

1. 1 db zsámoly / csapat
2. Stopperóra

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges.
2. Feladataik: VB 1: Méri az időt.
VB 2: A szökdeléseket számolja.
VB 3: A jegyzőkönyvet vezeti.

5. Medicin 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.
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. Eredmény számítás: Az **U13**-nál a beszökkenés beleszámít a dobás nagyságába.

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. 2 db medicinlabda/ csapat **U11** – 1 kg, **U13** – 2 kg
3. Mérőszalag
4. Bot a nyomfogáshoz
5. Ragasztó a jelöléshez
6. Mérőszalag

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Feladataik: VB 1: Kint áll a pályán és nézi hova esik le a labda. (nyomfogó)
VB 2: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot és írja a jegyzőkönyvet (jegyzőkönyvvezető.)
VB 3: Visszagurítja a labdát.

Kecskemét, 2018. január 6.



Vaszkán Gábor

DKMR koordinátor