

A Sport XXI. Alapprogram – teremverseny Közép-Magyarország régió

2018. január 21., Gödöllő, SZIE Sportcsarnok

1. A verseny célja

Regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára.

2. A verseny időpontja, helyszíne

**2018. Január 21., Vasárnap, Gödöllő, Szent István Egyetem Sportcsarnok
(Páter K. utca 1.)**

3. A verseny résztvevői

A régió szakosztályainak versenyzői, akik érvényes sportorvosi igazolással rendelkeznek (U11/ 2008-2009, U13/ 2006-2007).

4. Versenybíróság

Versenybíróság elnöke: Ferenczy Zsuzsa

5. Nevezés

Határidő: 2018, Január 16., kedd 24.00,
tomhauser.istvan66@gmail.com e-mail címre.

A 8 fős csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni.

Csapatösszeállítás: U13-as korosztályban maximum 4 fiú lehet a csapatban, U11-es korosztályban szabadon, megkötés nélkül. Egy egyesület több csapatot is indíthat.

6. Időrend

U11

Melegítés kezdete: 8:30

Verseny kezdete: 9:00

Eredményhirdetés: 10:15

U13

Bemelegítés: 10:15

Verseny kezdete: 10:45

Eredményhirdetés: 12:00

Melegítő próbákra a verseny kezdete után már nincs lehetőség!

7. Lebonyolítás

Forgó színpad jelleggel, futószámoknál 2-4 csapat egyszerre versenyez a nevezések számától függően.

8. Jelentkezés: a versenytitkárnál legkésőbb 45 perccel a verseny kezdete előtt.

9. Díjazás: Minden csapattag matricadíjazásban részesül. Az 1-3. csapatok érmet kapnak.

Versenyfeladatok:

1. Sprintváltó

A verseny lebonyolítása

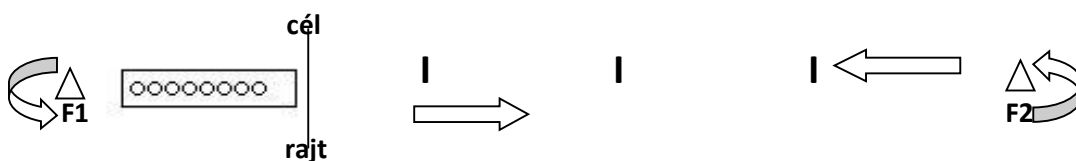
1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig majd visszafutva a legrövidebb úton teljesíti a versenyző. A fordító jelek között 20 m a távolság.
5. A fordító jelzés megkerülésével történik a váltás. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak.
6. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
7. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.



2. Gát - váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 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 a legrövidebb úton, **futva** teljesíti a versenyző
5. A fordító jel (F1) megkerülése után **visszafelé a gátak felett** fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan (50 cm-es gátak, gáttávolság: fordító után U13: 6-6-6m, U11:5,5 m, fordító jelek közötti távolság 25 m)
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.

3. Helyből hármás 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, egy 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 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 zónába érkezen, minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

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

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

3. Helyből ötös 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 – ugróláb – 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 érkezen, és minél több pontot szerezzen.

8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

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

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

4.Zsámoly szökdelés

A verseny lebonyolítása

Terpez-zár: a versenyző a zsámoly tetején áll, majd leszökken a zsámoly hosszabbik oldala mellé terpezállásba és vissza a zsámoly tetejére

Értékelés

1. 20mp áll rendelkezésre a versenyzőnek a szökdeléshez.
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes szökdelés adja

5.Medicin dobás – kétkezes vetés hátra

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 terpezben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, háttal a dobás irányának.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással két láb közé leengedi, majd gyors csípő és térdnyújtással karját előre lendítve dobja el. 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 érkezen, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. U11 (1kg) Zóna1 6,00 alatt U13(2kg) 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
Zóna5 9,00 felett

Zóna4 10,01-11,00
Zóna5 11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által elért pontszámok összege adja meg.