

# ***KÖLYÖKATLÉTIKAI CSAPATVERSENY***

**Helyszín:** Kaposvári Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola és Gimnázium műfüves csarnoka (Gyakorló)

**Rendező:**

- Favorit AC
- Kaposvári Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola és Gimnázium

**Időpont:** 2018. január 18.(csütörtök) 13:00 óra

**Részvevők:** Kaposvár város iskolái

**Korosztály:**

- **2008-2009-ben született tanulók**
- **Csapat: 8 fő (4 fiú, 4 leány)**

**Díjazás:** 1-3. csapat éremdíjazásban részesül

**Helyszín:** Műfüves csarnok

**Nevezés:** Névvel és születési évszámmal január 15-ig a [dovigyelcsaba@freemail.hu](mailto:dovigyelcsaba@freemail.hu) címre

## **FORGATÓKÖNYV, FELADATOK:**

12:30-ig: Érkezés, átöltözés, bemelegítés.

12:50: Megnyitó

13:00: Verseny

15: 45: Eredményhirdetés

13:00 óra :

### **1.Sprintváltó oszlopkerüléssel**

- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot, mindenki egy kört teljesít.
- Az első versenyző rajtjelre indul, a többiek a váltókarika átvétele után indulhatnak el.
- Cél, hogy a kimért távot, a legrövidebb úton, futva teljesítse a tanuló.
- A váltás a csapat megkerülését követően hátulról történik.
- A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülnie a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/cél vonalon.
- A váltó utolsó tagja megkülönböztető jelzést visel.

**ÉRTÉKELÉS:** Az idő függvényében. Az óra rajtjelre indul, megállítás: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.

13:15 órától folyamatosan:

### **2. Egykezes célbadobás, lécz felett, kijelölt területre**

- 5 méteres helyszínen történik. 2,5 méter magasra tesszük a léczet, a célbadobási terület 3 méterrel a lécz mögött van. A dobás színes hajító labdával történik.

- A léccel előtti kiindulási vonalak 5, 6, 7 és 8 méterre vannak a léctől.
- 3 kísérlet lesz, hogy eltalálja a célt.
- Mindenki maga dönti el, hogy melyik vonaltól szeretne dobni. Minél messzebből van a vonal, annál több a pont.

**ÉRTÉKELÉS: Minden tanuló pontot kap a legjobb dobására. 5 m = 2 p.; 6 m = 3p; 7 m = 4 p; 8 m = 5 p. Ha a szer átment a léccel felett, de nem a célterületre esett, csak egy pont adható, léccel alatt nulla pont. A három kísérlet legjobb eredménye számít a csapateredménybe.**

13:15 órától folyamatosan:

### 3. Térdelésből dobás

Kétkezes, fej feletti dobás, térdelőállásban, távolságra.

- 3 kísérlet, a legjobb eredmény számít bele a csapateredménybe
- labdaméret: 1 kg

**ÉRTÉKELÉS: Minden tanuló pontot kap a legjobb dobására.**

13:15 órától folyamatosan:

### 4. Helyből távolugrás (békaugrás)

- Félguggoló helyzetből két lábbal való elrugaszkodás.
- Az első gyermek a rajtvonalról indul, a segítő megjelöli a rajtvonalhoz legközelebb eső talajfogási pontot. Ha a tanuló hátraesik a kezére, akkor a kezét kell megjelölni.
- A második tanuló ettől a vonaltól hajtja végre az ugrást és így tovább.
- A gyakorlatnak akkor van vége, ha a csapat utolsó tagja is elvégezte az ugrást és azt jelöltük.

**ÉRTÉKELÉS: A csapateredmény az összes ugrás össztávolsága. Két kísérlet van, a jobb eredményt vesszük figyelembe.**

13:15 órától folyamatosan:

### 5. Helyből hármás váltott lábú ugrás

- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a gyakorlatot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul.
- Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb – befejezés páros lábra), ezt követően a sor végére áll, majd sorban az összes csapattag teljesíti a feladatot.
- Mindenkinek két kísérlete van, amelyeket egymás után teljesít.

**ÉRTÉKELÉS: A csapateredmény a csapattagok által összegyűjtött pontok összege adja meg.**

## **6. Forma-1**

- Sík-, gát és szlalomfutás kombinációjából felépülő váltófutás.
- Minden csapatnak az egész pályát teljesítenie kell.
- Egyszerre három csapat versenyez.
- Váltás gumikarikával, az utolsó ember megkülönböztető trikót visel.
- Minden csapatnak két kísérlete van, ismétléskor a külső és belső pályán futók helyet cserélnek.
- A jobb időeredmény számít.

**ÉRTÉKELÉS:** Az idő függvényében. Az óra rajtjelre indul, megállítást, az utolsó ember áthalad a rajt/cél vonalon.

**Kb. 15:45 óra: Eredményhirdetés**