

## 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. május 31.(csütörtök) 12:00 óra
- Részvevők:** Kaposvár város iskolái
- Korosztály:** **2008-2009**-ben vagy később született tanulók  
**Csapat: 8 fő (4 fiú, 4 leány)**
- Díjazás:** 1-3. csapat éremdíjazásban részesül
- Nevezés:** 2018.május 30. 12 óráig a [dovigyelcsaba@freemail.hu](mailto:dovigyelcsaba@freemail.hu) címen

### FORGATÓKÖNYV, FELADATOK:

- 11:30 – 12:00 óra: Érkezés, bemelegítés.  
12:00 óra: Megnyitó (rövid)

12:05 óra :

#### **1.Sprintváltó feladatokkal:**

Minden csapat két sávban versenyez. A rajtvonaltól 10m-re 1. szivacsgát, 20m-re a 2. szivacsgát, 30mre bója (forduló), visszafelé szlalom futás, 4 bóját kell kerülni. Oszlopkerülés után váltás.

**ÉRTÉKELÉS: Az idő függvényében.**

12:15 órától folyamatosan:

#### **2.Kislabdahajítás**

**(udvaron, eső esetén szivacsgerely hajítás a műfüves pályán):**

-3 kísérlet

**ÉRTÉKELÉS: Minden tanuló pontot kap a legjobb dobására, a következő értékelő ponttáblázat alapján:**

pontok	leány	fiú
1 pont	10m	20m
2 pont	14m	23m
3 pont	18m	25m
4 pont	21m	28m
5 pont	23m	31m
6 pont	25m	34m
7 pont	26m	36m
8 pont	27m	38m
9 pont	28m	39m
10 pont	29m	40m

12:15 órától folyamatosan:

**3. Medicinlabda dobás hátra  
(műfüves pálya):**

- 3 kísérlet
- labdaméret: leányok: 2kg, fiúk: 3kg

**ÉRTÉKELÉS: Minden tanuló pontot kap a legjobb dobására, a következő értékelő ponttáblázat alapján:**

pontok	leány	fiú
1 pont	3,40m	4,25m
2 pont	3,80m	4,75m
3 pont	4,20m	5,25m
4 pont	4,60m	5,75m
5 pont	5,00m	6,25m
6 pont	5,40m	6,75m
7 pont	5,80m	7,25m
8 pont	6,20m	7,75m
9 pont	6,60m	8,25m
10 pont	7,00m	8,75m

12:15 órától folyamatosan:

**4. Távolugrás meghatározott feltételekkel  
(udvar, szöges cipő használható; eső esetén helyből távolugrás)**

Max. 15 méteres nekifutásból lehet ugrani.  
3 kísérlet (sávból)

**Talajfogási terület szerint kapnak pontot a tanulók, távolugrás:**

pontok	leány	fiú
1 pont	2,80m	3,00m
2 pont	2,90m	3,10m
3 pont	3,10m	3,20m
4 pont	3,20m	3,30m
5 pont	3,30m	3,60m
6 pont	3,400m	3,80m
7 pont	3,60m	4,00m
8 pont	3,75m	4,10m
9 pont	3,90m	4,20m
10 pont	4,00m	4, 30m

**Helyből távolugrás:**

pontok	leány	fiú
1 pont	1,31m	1,45m
2 pont	1,37m	1,51m
3 pont	1,43m	1,57m
4 pont	1,49m	1,63m
5 pont	1,55m	1,69m
6 pont	1,61m	1,75m
7 pont	1,67m	1,81m
8 pont	1,73m	1,87m
9 pont	1,79m	1,93m
10 pont	1,85	1,99m

**5. 8 körös, 8x100m-es váltó futás  
(kb. 800m a műfüves pályán):**

- 20 méteres váltózóna
- minden csapattag 100métert fut

**ÉRTÉKELÉS: Az idő függvényében.**

**Kb. 14:45 óra: Eredményhirdetés**