

**Észak-Dunántúl Régió, Sport XXI. Alaprogram
Terematlétkai verseny
2019. január 12. szombat 11.00
Sopron, Gárdonyi Géza Általános Iskola tornacsarnoka
9400. Sopron, Ferenczy János utca 1.**

A verseny célja: Versenylehetőség biztosítása a régió atlétikai szakosztályaiban sportoló gyermek korosztály számára.

A verseny időpontja: 2019. január 12. szombat 11.00

A tornacsarnok megközelítése: Sopron, Selmeci utca

Telefonos segítség: 70 / 249 9628 Marton Tamás

A verseny rendezője: Soproni Atlétikai Club
Sport XXI. Alaprogram, MASZ

A versenybírószám elnöke: Lengyel Gabriella
Technikai helyettes: Marton Tamás
Titkát: Némethné Csordós Rita

A verseny résztvevői: A régió atlétikai szakosztályainak **U11** (2009-2010) és **U13** (2007-2008) csapatai.

Versenyszámok:

1. Gátváltó váltó
2. Helyből távol ugrás
3. Medicin dobás –melltől lökés előre (U13: 2 kg; U11: 1 kg)
4. Helyből hármas / ötös ugrás –érkezés puha felületre
5. Hosszú gátváltó

Időrend:

10.30 általános melegítés
10.55 MEGNYITÓ
11.00 a verseny kezdete
14.30 eredményhirdetés

Nevezési határidő: 2019. január 7. Nevezés: soproniatletika@gmail.com

Csapatösszeállítás: U 13 – maximum 4 fiú lehet a csapatban
U11 – szabadon, megkötés nélkül
Egy egyesület 2-2 csapatot indíthat korcsoportonként.

Díjazás: A csapatverseny 1-3. helyezettei érem díjazásban részesülnek
Kizárólag csapatértékelés van.

Egyéb: A tornacsarnok küzdőterén csapatonként csak egy edző (kísérő) tartózkodhat!

Hozzá tartozók és kísérők a csarnok karzatán helyezkedhetnek el.

Mindenkit szeretettel várunk: Marton Tamás

1. 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 (f1) a legrövidebb úton, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) kerülése után **visszafelé 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.

2.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

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

Medicin dobás – Melltől lökés előre

U13 – 2kg, U11 - 1kg

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. a **Az U11-es versenyző**: mell előtt a labda, térdhajlításból dinamikus nyújtást követően kell ellökni a lehető legmesszebbre. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.
- 5.b **Az U13-as versenyző**: mell előtt a labda, a labda előre lendítésével **egy beszőkkenést hajt végre**, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkeznek. Ezt követően a labdát melltől 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

U11	U13
Zóna 1 5 m alatt	Zóna 1 7 m 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

4.1Helyből 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 érkezzon, minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.
9. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

Értékelés

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

4.2 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. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - 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 érkezzon, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.
9. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

Értékelés

Zóna 1 8,00 m alatt

Zóna 2 8,01-9,00

Zóna 3 9,01-10,00

Zóna 4 10,01-11,00

Zóna 5 11,00 felett

5. Hosszú gát váltó

1. **Az U11 → 2kört; 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 (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. (rajszőnyegen)
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.

2. Hibapont:

a. A gátak kikerülése.

b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.