



SPORT XXI. PROGRAM TEREMATLÉTIKAI VERSENYE DÉL-DUNÁNTÚLI RÉGIÓ I. forduló

2019. 01. 18. 14:00 - BONYHÁD

A verseny célja: A gyermek korosztály részére élvezetes csapatverseny biztosítása az atlétikus alapmozgások egyszerű gyakorlataival.

A verseny rendezője: Sport XXI Alap Program, AC BONYHÁD

A verseny helye: Atlétikai Centrum Bonyhád, Bonyhád, Kossuth u. 4.

A versenybírószám elnöke: Scheidler Géza

A verseny résztvevői: A régió egyesületeinek, iskoláinak *U11(2009-10)* és *U13(2007-08)* születésű versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik.

Nevezési határidő: 2019. január 15. 24 óra Nevezési díj nincs!

schtam73@gmail.com

U11: csapatokat, a csapattagok neveivel

U13: csapatokat, a csapattagok neveivel

Díjazás: Minden csapattag matricát kap, az 1-3. csapat éremdíjazásban részesül.

Egyebek:

- hibapontot a versenyen nem használunk.
- váltóban a bólya kerülésnél nem kell megérinteni semmit sem.
- Öltözési lehetőséget a helyszínen biztosítunk.
- Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.
- **Szöges cipő használata nem engedélyezett!**

VERSENYSZÁMOK

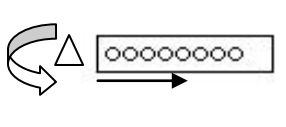
1. Hosszú gát váltó

A verseny lebonyolítása: Bonyhád kör pályán rendezzük. Minden csapattag egy kört teljesít. Mindkét egyenes közepén 40 cm magas gátsor található. Egyszerre három csapat versenyez. Váltás gumikarikával, az utolsó ember megkülönböztető trikót visel.

2. Sprint váltó

A verseny lebonyolítása

1. **Mindenki 1 kört teljesít (20méter oda + 20 méter vissza)**
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 váltókarika 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 fut vissza.
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

Időmérés

Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában

Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér

3. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás előre U11-1kg, U13-2kg

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 terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással előre lendítve a legmesszebbre dobja. 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 | Zóna1 | 6,00 alatt | U13 | Zóna1 | 6,00 alatt |
| | Zóna2 | 6,01-7,00 | | Zóna2 | 6,01-7,00 |
| | Zóna3 | 7,01-8,00 | | Zóna3 | 7,01-8,00 |
| | Zóna4 | 8,01-9,00 | | Zóna4 | 8,01-9,00 |
| | Zóna5 | 9,00 felett | | Zóna5 | 9,00 felett |

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

Szemből magasugrás

A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás a lécre merőlegesen, 8m távolságból.
3. Az ugrás szembe történik, a futás iránynak megegyezően. A verseny 4 körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon ugrik mindenki. Aki teljesítette a magasságot az folytathatja tovább a következő körben, és ha azon is túljut valaki, akkor az ugorhat a következő körben is.
5. Körönként vannak a magasság emelések.

Értékelés

1. Magasság mérés
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrotta a magasságot. A legvégén a 4 kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.
3. Magasságok:

UII → 1.kör: 65cm
2.kör: 75cm
3.kör: 85cm
4.kör: 90cm

UI3 → 1.kör: 75cm
2.kör: 85cm
3.kör: 95cm
4.kör: 100cm

5. 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 térd sarkával 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.