



Kelet-Magyarországi Régió, Sport XXI. Terematlétika Verseny 2018. február 11. vasárnap, 11:00 Nyíregyháza atlétikai sportcsarnok

- I. **Verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétikai szakosztályában sportoló gyermek korosztály számára.
Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.
- II. **Verseny időpontja, helye:** **2018. február 11. vasárnap, 11:00**
Nyíregyháza, atlétikai sportcsarnok
Tanárképző Főiskola.
- III. **Verseny rendezője:** Sport XXI Alap Program, MASZ
- IV. **Verseny lebonyolítója:** NYSC és Hajdú Bihar Megyei és Debrecen Városi Atlétikai Közhasznú Egyesület
Versenyigazgató: Vas László
Technikai helyettes: Német Károly
Régiós koordinátor: Nagy Tibor
- V. **Verseny résztvevői:** az atlétikai szakosztályok és velük szoros kapcsolatban álló oktatási intézmények **9-10 éves** (2008 és 2009-ben született **U11** korosztály) és **11-12 éves** (2006 és 2007-ben született **U13** korosztály) gyermekkorú tanítványai.
- Versenyszámok:** A MASZ által összeállított három terematlétikai versenyszám csoportból. Versenyszámok a mellékletben találhatóak. A részletes versenyszámok általános leírását lásd a X. pontban.
- Tervezett időrend:**
11:00 Regionális egyesületek csapatai **11-12 évesek (2006, 2007)**
9-10 évesek (2008, 2009)
13:00 Eredményhirdetés
- A versen lebonyolításánál az U13 kezdi a versenyt és utána meg az U11 folytatja, de minden versenyszámot lebonyolít a két korcsoport, és utána jön a következő versenyszám.
- VI. **Nevezés, jelentkezés:** **Nevezési határidő: 2018. február 09.**
Nevezni e-mailen a gatedzo2@gmail.com információ: Nagy Tibor 30/92 50 336
8 fős csapatokat kell benevezni.
Csapatokat vegyesen kell összeállítani, de egy csapatban maximum 4 fő fiú lehet az U13 korosztálynál, az U11-nél pedig tetszőleges lehet a részvétel akár nyolc lány is lehet. Egy egyesület/iskola több csapatot is indíthat. **Jelentkezést a verseny napján 1 órával az első versenyszám megkezdése előtt lezárjuk.** Jelentkezés érkezéskor a csarnokban elhelyezett regisztrációs helyen, versenyjegyzőkönyveket érkezéskor folyamatosan itt adjuk át a kísérőknek. Az indulási jogosultságot itt ellenőrizzük. Egyesületi, iskolai összesítő és diákigazolványokat a csapatok hozzák magukkal.
- Nevezési díj nincs!**
- VII. **Díjazás:** Minden egyes résztvevőt a verseny végén matricával jutalmazunk. A csapat 1.-3. helyezettjei éremdíjazásban részesülnek. Külön díjazzuk az iskolai kategóriát mindkét korosztályban.

- VIII. Költségek:** A rendezés költségeit a rendező Hajdú Bihar Megyei és Debrecen Városi Atlétikai Közhasznú Egyesület fizeti, a Sport XXI. program támogatásából. Az összes többi felmerülő egyéb költséget a résztvevők fizetik.
- IX. Egyéb, verseny tudnivalói:** Öltözési lehetőség az főiskola csarnokának épületében van. A versenyszámok párhuzamosan kerülnek lebonyolításra. Egyszerre legfeljebb 8 csapatversenyez. A versenyre a csapatok felelőssége hogy a gyerekek érvényes orvosival rendelkezzenek, csak olyan gyereket hozzanak, kik, egészségesek és versenyezhetnek. **Egységes mez viselése kötelező. Befutóknak jelzőszalag! Kizárólag csapatértékelés van.** A csapatok összesített pontszáma az egyes versenyszámokban elért helyezések összeadásával alakul ki. A legkevesebb pontot elérő csapat nyer. **A csapatvezető edzőknek, testnevelőknek 10.30-kor technikai értekezletet tartunk, melyen a részvétel kötelező, mivel itt ismertetjük a lebonyolítás rendjét,**
- X. Gyakorlatok**

1. Rajt váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 4-4 tagja egymással szemben állnak fel a rajtvonalak mögött.
2. Rajt a rajtvonal mögül történik. **A csapat minden tagja kétszer fut.**
3. Minden versenyző, ha egyszer teljesítette a távot, akkor még egyszer lefutják ezt a feladatot.
4. Akkor van vége a feladatnak, ha mindenki visszaért a saját oldalára ahonnan indult. Kivéve a nyolcadik ember.
5. Minden versenyző: **guggoló támaszban → kéz a vonal mögött; következő versenyzőt váll hátsó érintéssel váltja, úgy hogy beérkezéskor megkerüli álló sorban lévő társait.**
6. Befutónál az utolsó versenyzőnek át kell haladnia a rajt/célvonalon.
7. A váltó utolsó tagja, **megkülönböztető jelzést** visel.

Értékelés

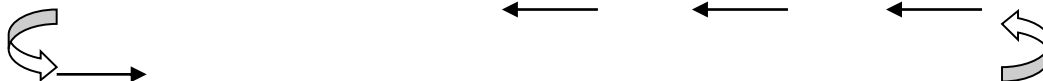
1. Időmérés:
 - Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában.
 - Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.
2. **Hibapont: váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.**
1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez hozzáadnak.

2. Gátváltó

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.

3. Helyből távol

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m nagyságú területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban. **Minden versenyzőnek 2 kísérlete van**
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a feladatot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel és vállszélességnél kisebb oldal terpeszállásból indul.
4. Fél guggolásból fél guggolásba vagy guggolásba (páros lábról indulással) 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. A következő ettől a jeltől ugrik. Az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
8. Érkezés: páros lábra.

Értékelés

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

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezést jelölő bot és, szalag

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró/ csapat szükséges.
2. Felváltva követik és jelölik az ugrásokat.
3. Feladataik:
 - VB1: A rajtvonalnál állva felügyeli a helyes szabályok betartását.
 - VB2: Az indulási helynél áll. És figyel, hogy megfelelő helyről indul a versenyző.
 - VB3: Az érkezésnél áll és figyel a gyakorlat végrehajtását. A bot segítségével megjelöli a talajra érkezés helyét. Jelzőszalaggal rögzíti a következő versenyző rajthelyét.

4. Oldalról magasugrás

A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás a lécre merőlegesen, max. 8m távolságból.
3. A felugrás oldalról történik, a futás irányának megegyezően. A verseny 3 körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon mindenki ugrik. A magasságot teljesítő versenyző folytathatja az ugrást a 2. körben. Ha azon is túljut, akkor az ugorhat a 3.-körben is.
5. Körönként magasság emelések vannak.
6. Aki sikeresen átugrotta a magasságot a sor végére áll.

Értékelés

1. Magasság mérés.
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak, ahány versenyző sikeresen átugrotta a magasságot. A 3 kör pontszáma összeadódik. Ez adja a végleges eredményt.
3. Magasságok:

4.

U11 → 1. kör: 70cm
2. kör: 85cm
3. kör: 105cm

U13 → 1. kör: 80cm
2. kör: 95cm
3. kör: 110cm

5. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás előre

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0, 8m nagyságú területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A dobási sorrend tetszőleges.
3. **Minden versenyzőnek 2 kísérlete van.**
4. A versenyző megközelítőleg válszélességű 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 lehető legmesszebbre dobja. A kidobást követően az után lépés engedélyezett.
6. Szersúlyok:
 - U11: 1 kg
 - U13: 2 kg
7. Leváltott versenyző a sor végére áll.
8. 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.
9. Minden versenyző arra törekszik, hogy a lehető legnagyobbat dobja.
10. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. Mérés: rajtvonalat jelző vonaltól a szer talajra érésének pontjáig
2. Eredményszámítás: A csapat eredményét a legkisebb és legnagyobb mért eredmény összege adja.
3. Mérés a 8 versenyző gyakorlata dobása után történik.

• .