

## A Sport XXI. Alapprogram – teremverseny Észak-magyarországi régió

**2018. január 21., Gödöllő, SZIE Sportcsarnok**

### 1. A verseny célja

Regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára.

### 2. A verseny időpontja, helyszíne

**2018. Január 21., Vasárnap, Gödöllő, Szent István Egyetem Sportcsarnok  
(Páter K. utca 1.)**

### 3. A verseny résztvevői

A régió szakosztályainak versenyzői, akik érvényes sportorvosi igazolással rendelkeznek (U11/ 2008-2009, U13/ 2006-2007).

### 4. Versenybíróóság

Versenybíróóság elnöke: Ferenczy Zsuzsa

### 5. Nevezés

**Határidő:** 2018, Január 16., kedd 24.00,

[kovacs.zoltan@geac.hu](mailto:kovacs.zoltan@geac.hu) e-mail címre.

**A 8 fős csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni.**

Csapatösszeállítás: U13-as korosztályban maximum 4 fiú lehet a csapatban, U11-es korosztályban szabadon, megkötés nélkül.

Egy egyesület több csapatot is indíthat.

### 6. Időrend

#### U11

Melegítés kezdete: 12:15

Verseny kezdete: 12:45

Eredményhirdetés: 14:00

#### U13

Bemelegítés: 14:00

Verseny kezdete: 14:30

Tervezett eredményhirdetés: 15:45

**Melegítő próbákra a verseny kezdete után már nincs lehetőség!**

### 7. Lebonyolítás

Forgó színpad jelleggel, futószámoknál 2-4 csapat egyszerre versenyez a nevezések számától függően.

### 8. Jelentkezés:

a versenytitkárnál legkésőbb 45 perccel a verseny kezdete előtt.

### 9. Díjazás:

Minden csapattag matricadíjazásban részesül. Az 1-3. csapatok érmet kapnak.

## Versenyfeladatok:

### 1. Sprintváltó

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 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 majd visszafutva a legrövidebb úton teljesíti a versenyző. A fordító jelek között 20 m a távolság.
5. A fordító jelzés megkerülésével történik a váltás. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak.
6. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
7. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel



#### Értékelés

1. Hibapontot jelent a szivacsokra rálépés, felborítása, ill. kihagyása, minden esetben 0,5 másodperc adódik az időeredményhez.

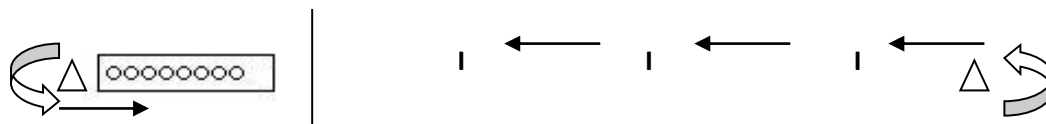
### 2. Gát - váltó

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 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 a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző
5. A fordító jel (F1) megkerülése után visszafelé a gátak felett fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan (50 cm-es gátak, gáttávolság: fordító után U13: 6-6m, U11:5,5 m, fordító jelek közötti távolság 25 m)
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.



I

### 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 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 érkezen, minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

#### Értékelés

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. Zóna1 | 4,40 alatt  |
| Zóna2    | 4,41-4,80   |
| Zóna3    | 4,81-5,20   |
| Zóna4    | 5,21-5,60   |
| Zóna5    | 5,60 felett |

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

### 3. 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.

#### Értékelés

1. Zóna1	8,00 alatt
Zóna2	8,01-9,00
Zóna3	9,01-10,00
Zóna4	10,01-11,00
Zóna5	11,00 felett

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

### 4.Zsámoly szökdelés-Terpeszt-Zár

#### A verseny lebonyolítása

Terpeszt zár: a versenyző a zsámoly tetején áll, majd leszökken a zsámoly hosszabbik oldala mellé terpeszállásba és vissza a zsámoly tetejére

#### Értékelés

1. 20mp áll rendelkezésre a versenyzőnek a szökdeléshez.
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes szökdelés adja

### 5.Medicin dobás – kétkezes vetés hátra

#### 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, háttal a dobás irányának. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással fej fölé 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(1kg)	Zóna1	6,00 alatt	U13(2kg)	Zóna1	8,00 alatt
	Zóna2	6,01-7,00		Zóna2	8,01-9,00
	Zóna3	7,01-8,00		Zóna3	9,01-10,00
	Zóna4	8,01-9,00		Zóna4	10,01-11,00
	Zóna5	9,00 felett		Zóna5	11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által elért pontszámok összege adja meg.

*Kovács Zoltán*  
*ÉMR koordinátor*