



Versenykiírás

A verseny célja: A Kölyök Atlétika versenylehetőség biztosítása az iskolai csoportokban és egyesületekben atlétizáló gyerekeknek a Kölyök Atlétika Program szellemében. A közösségi szellem kialakítása és a sportághoz való kötődés megteremtése.
A tehetséges gyerekek irányítása, leigazolása az atlétikai szakosztályokba.

Résztevők: Azoknak az általános iskoláknak, ahol kölyök atlétikai csoportok működnek, illetve az egyesületek U9 versenyzői.

Korosztály: I. korcsoportos, 2011-ben, vagy később született kisiskolások.
Csapatösszeállítás: 8fő (lehetőleg 4-fiú – 4 lány, de legalább 2-6 mindegy milyen nemi megoszlásban)

A verseny helye: Miskolci Atlétikai Centrum, Egyetem

A verseny ideje: **2019. október 04. péntek 13⁰⁰**

Nevezés módja: Előzetesen a csapattagok neveit felsorolva az anisoos62@gmail.com címre.

Nevezési határidő: **2019. október 02. szerda 24.00**

Igazolás: Verseny előtt 30 perccel.

Értékelés: Minden induló oklevél díjazásban és apró meglepetésben részesül.

Versenyszámok:

- 30m-es síkfutás állórajttal
- Precíziós távolugrás
- Sípoló rakétahajítás
- Két kezes lökés előre
- 600m-es akadályfutás

Versenyszámok leírása

30m-es síkfutás állórajttal

Precíziós távolugrás – maximum 10m-es nekifutás, 30cm-es akadály felett, 60 cm-es ugrósávból, melynek a közepe az ugródeszka. Három kísérlet tehető. A mérés az elugrás helyétől történik.

Sípoló rakétahajítás haránt terpeszállásból – A versenyző a kidobási vonal előtt áll fel haránt terpeszben, úgy, hogy a dobókézzel ellentétes láb van elől, a hajító kar a váll fölött helyezkedik el. A versenybíró ezt követően ad lehetőséget a dobás megkezdésére. A mérés legalább méteres pontossággal történik. Három kísérlet tehető

Két kezes lökés előre (2kg-os medicin labda) - a versenyző a kidobási vonal előtt helyezkedik el oldalt terpeszállásban, labda a mellkas előtt két kézzel fogva, emelt könyökkel (törzs függőleges vetületéhez képest legalább 45 fokban). Ezt követően ad engedélyt a kilökésre a versenybíró. A kilökésnél a versenyző előzetes súlypontsüllyesztés után páros lábról elrugaszkodhat a talajról és, amint a szer elhagyta a kezét érintheti a kidobási vonal mögötti területet. A mérés legalább tíz centiméteres pontossággal történik. Három kísérlet tehető

600m-es akadályfutás (2 akadály) – műanyag vagy szivacs, maximum 20 cm-es akadályok a célvonalától haladási irányba 80 és 240m-re elhelyezve (rajttól 280m-re az első, 420m-re a második akadály)

Miskolc, 2019. szeptember 17.

Soós Istvánné

ÉKM régió