



Kölyök
ATLÉTIKA



7400 KAPOSVÁR, Arany János u. 97.

Tel.:82/527-690

Fax:82/527-691

info@kapos-sport.hu

www.kapos-sport.hu

Lukács Máté

+36 30 578 79 68

matelukacs400@gmail.com

KSKSI TEREMATLÉTIKAI VERSENYE

2019. 11. 27. - 14:00

KAPOSVÁR

- A verseny célja: A gyermek korosztály részére csapatverseny biztosítása, a sportág népszerűsítése a klubok és iskolák számára.
- A verseny rendezője: Lukács Máté - Kaposvári Sportközpont és Sportiskola
- A verseny helye: Kaposvári ARÉNA – 7400 Kaposvár, Arany J. u. 97.
- A versenybírószám elnöke: Dovigyel Csaba
- A verseny résztvevői: A régió egyesületeinek, iskoláinak U9 (2012-13), U11 (2010-11) és U13 (2008-09) születésű versenyzői, akiknek a 6+2 fős csapatát határidőre benevezik. Minden versenyszámot 6 előre kiválasztott sportoló teljesíti, tehát nem a legjobb 6 eredmény számít, a versenyzőket minden szám előtt ki kell választani előre. Az U13-as korosztályban maximum 4 fiú nevezhető egy csapatban és egyszerre 3 fiú versenyezhet.
- Nevezés: 2019. november 24. 24:00-ig a matelukacs400@gmail.com e-mail címen.
A nevezés ingyenes! Nevezni, a csapat korosztályának megjelölésével, a csapattagok neveivel és születési évükkel lehet.
- Díjazás: Minden versenyző jutalomban és a csapatverseny 1-3. helyezettjei éremdíjazásban részesülnek.
- Egyebek: -Hibapontot a versenyen nem használunk.
-Váltóban a bója kerülésnél nem kell megérinteni azt.
-Öltözési lehetőséget a helyszínen biztosítunk.
-Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.
-Szöges cipő használata nem engedélyezett!

U 9	U 11	U 13
Sprint - gát váltó	Sprint - gát váltó	Sprint - gát váltó
Helyből távolugrás (Békaugrás)	Helyből hármassugrás	Helyből ötösugrás
Térdelésből dobás	Zsámoly szökdelés terpeszt - zár 20x	Zsámoly szökdelés terpeszt - zár 30x
Hosszú váltó	Kétkezes medicin dobás előre /1kg/	Kétkezes medicin dobás előre /2kg/
	Hosszú gát váltó	Hosszú gát váltó

1. Sprint - gát váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (6fő) 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 (rajt hoz + startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig 25 m (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után visszafelé a gátak felett fut végig a versenyző (gáttávolság U11 - 6m, U13 - 6,5m/. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan. A rajtvonal mögött 3m-re van az f2 fordítójelzés.
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.

2.Helyből hármass-, ötösugrás

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (6fő) áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a feladatot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel, egyik lábával a vonalon.
4. Végrehajtja a 3, illetve 5 váltottlábú ugrását, majd páros lábbal érkezik a zónák egyikébe.
5. A versenyzők által elért zónák pontjai összeadódnak. A csapatokat az összpontszám alapján rangsoroljuk.

3. Helyből távolugrás (Békaugrás)

Lebonyolítás:

Az első gyerek félguggolásból indul a rajtvonalától. Az első gyerek lábujjhegye érintse a rajtvonalat. A segítő jelölje be a rajtvonalhoz legközelebb eső talajfogási pontot (sarknál). Ha a gyerek hátraesik a kezére, akkor a kezét kell jelölni. A második ugró ettől a jeltől hajtja végre az ugrást. A harmadik ugró a második talajfogási pontjától indul. A gyakorlatnak akkor van vége, ha a csapat utolsó tagja is elvégezte az ugrást, és azt jelöltük. Az egész gyakorlatot ismételjük meg (második esély).

Pontozás:

A csapateredmény az összes ugrás össztávolsága. A két kísérlet jobbik eredményét vegyük figyelembe. A mérés egysége 1 cm legyen.

4. Zsámoly szökdelés - terpeszt-zár

U11 → 20db; U13 → 30db

A verseny lebonyolítása:

1. A meghatározott létszámú csapat (6fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel.
2. A versenyző rajtjelre a zsámoly tetejére lép, majd leszökken a zsámoly hosszabbik oldala mellé terpeszállásba és vissza a zsámoly tetejére.
2. A megfelelő számú szökdelés után a versenybíró engedélyt ad, a váltásra.
3. Leváltott versenyző a sor végére áll, a következő versenyző megkezdheti a szökdelést.
4. A csapat utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.
5. A versenyszám akkor ér véget amikor a 8. versenyző végezte a saját korosztályának megfelelő szökdeléssel a zsámoly tetején áll.
6. A versenyszám értékelése a csapat időeredménye alapján van.

5. Hosszú gát váltó

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

6. Kétkezes medicin dobás előre /U11-1kg, U13-2kg/

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (6fő) 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.

10. 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.

7. Térdelésből dobás

Lebonyolítás:

A kiindulási helyzet térdelőállás a matracon. (Úgy határozzuk meg a rajtvonalat, hogy a dobás utáni támasz is a matracon történhessen.). A gyerek hátranyújtja az 1 kg-os labdát, előfeszíti a testét, majd eldobja a labdát, amilyen messzire csak tudja. A dobás után a dobó előreeshet az előtte lévő matraccra.

Biztonsági figyelmeztetés: A medicinlabdát soha ne dobjuk vissza a gyerekeknek, javasoljuk, vagy vigyük vissza, vagy gurítsuk vissza.

Pontozás:

Két kísérlet van. A mérés 20 cm-es pontossággal történjen, felfelé kerekítsünk. Derékszögben mérjük! A jobb kísérlet számít a csapateredménybe.