



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. 01. 30. - 14:00

KAPOSVÁR

- A verseny célja: A gyermek korosztály részére csapatverseny biztosítása, a sportág népszerűsítése a klubok és iskolák számára.
- A verseny rendezője: Kaposvári Sportközpont és Sportiskola
- A verseny helye: Kaposvári Sportcsarnok – 7400 Kaposvár, Arany J. u. 97.
- A versenybírószám elnöke: Lukács Máté
- A verseny résztvevői: A régió egyesületeinek, iskoláinak U11 (2009-10) és U13 (2007-08) születésű versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik. Az U13-as korosztályban maximum 4 fiú nevezhető egy csapatban.
- Nevezés: 2019. január 27. 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 az.
-Öltözési lehetőséget a helyszínen biztosítunk.
-Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.
-Szöges cipő használata nem engedélyezett!

VERSENYSZÁMOK



U 11	U 13
Sprint gát	Sprint gát
Helyből hármassugrás	Helyből ötösugrás
Zsámoly szökdelés terpeszt - zár 20x	Zsámoly szökdelés terpeszt - zár 30x
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 (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 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. (rajtszönyegen)
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 (8fő) 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. Zsámoly szökdelés - terpeszt-zár

U11 → 20db; U13 → 30db



A verseny lebonyolítása:

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 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 megkezd a szökdelést.
4. A csapat utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.
5. A versenyszám akkor ér véget amikor a 8. versenyző végez a saját korosztályának megfelelő szökdeléssel a zsámoly tetején áll.
6. A versenyszám értékelése a csapat időeredménye alapján van.

4. Kétkezes medicin 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.
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.

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.