

**Békés, 2019. január 24. CSÜTÖRTÖK 12.00**

### A verseny célja:

Versenylehetőség biztosítása a gyermek korosztály számára a téli időszakban teremverseny formájában az atletikus versenyszámok egyszerű feladataival.

Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.

### A verseny rendezője:

**MASZ Sport XXI. Alapprogram, Békési Diák és Atlétikai Club**

### A verseny résztvevői:

A régió (**Jász-Nagykun-Szolnok és Békés megyék!**) egyesületeinek, iskoláinak **U 11 (2009-2010)** és **U 13 (2007-2008)** születésű versenyzői, akiket iskolájuk, egyesületük a nevezési feltételeknek megfelelően a határidőig benevez.

### Versenybírószám :

Elnök: Veres Zsolt  
Elnökhelyettes: Kis-Kovács Károly  
Titkár: Karácsné Sárközi Dóra  
Technikai vezető: Rácz András

### Nevezés:

**Nevezési határidő: 2019. január 21. 20.00**

Nevezési díj **nincs!**

**Nevezni lehet e-mailen:** [edzgabi@freemail.hu](mailto:edzgabi@freemail.hu) címen, érdeklődni a +36/20-362-4265-ös telefonszámon.

### Díjazás:

Minden versenyző matrica, a korosztályok 1-3. helyezett csapata éremdíjazásban részesül.

### Időrend: (tájékoztató jellegű, a nevezett csapatok létszámától függően változhat!)

11.30: Általános bemelegítés	11.55: MEGNYITÓ
12.00: A verseny kezdete	14.45: Eredményhirdetés

### Költségek:

A rendezés költségeit a rendező fizeti, a MASZ Sport XXI. támogatásából.

### Csapatösszeállítás:

**U11**-ben szabadon választható a nemek aránya.

**U13**-ban maximum 4 fiú kerülhet a csapatba.

Egyesületenként több csapat is indítható.

### Egyéb:

A tornacsarnok küzdőterén csapatonként csak egy edző (kísérő) tartózkodhat! Hozzá tartozók és kísérők a csarnok szélén, az erre kijelölt területen helyezkedhetnek el.

### Lebonyolítás:

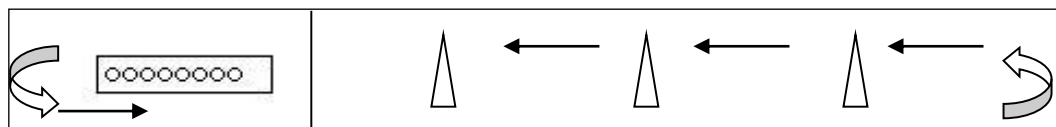
A versenyszámok, TERVEZETT rendezési sorrendben (ebben változás lehet, a benevezett csapatok számától függően).

## Versenyszámok:

### 1. Gát váltó

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egyes 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 **viisszafelé 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.

#### Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: **U11.**: 5,5m; **U13.**: 6m)
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra
9. Rajtszőnyeg

#### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.

3. Feladataik: VB 1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.  
VB 2: Az (f1) fordítónál áll felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.  
VB 3: A táv közepénél áll, hogy a ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

## 2. 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, egyes 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, **futva** teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után **visszafelé 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. (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.

### 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.

### Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: **U11.**: 5,5m; **U13.**: 6m)
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra
9. Rajtszőnyeg

## Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.
3. Feladataik: VB 1: A rajtvonalnál állva időt mér és felügyeli a szabályok betartását.  
VB 2: Az (f1) fordítónál áll és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.  
VB 3: A táv közepénél áll, hogy a ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

## 3. Helyből távol (Békaugrás)

### 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. Fél guggolásból fél guggolásba 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 ahonnan a soron következő versenyző fog ugrani. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
8. Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz.
9. Érkezés: páros lábra.

## Értékelés

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

## Eszközigény

1. Mérőszalag
2. Tornabot

## Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges.
2. Feladataik: VB 1: Méri a távolságot.  
VB 2: Pakolja folyamatosan a tornabotot.  
VB 3: Vezeti a jegyzőkönyvet.

## 4. Zsámoly szökdelés

- Terpesz-zár: **U11** → 20db; **U13** → 30db

### A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.

2. A versenyző a zsámoly tetején áll, majd leszökken a zsámoly hosszabbik oldala mellé terpeszállásba és vissza a zsámoly tetejére
3. Minden zsámolyérintést 1 pontot jelent.
4. Leváltott versenyző a sor végére áll.
5. A csapat utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel

## Értékelés

1. Időmérés első érintéstől az utolsó érintésig tart. Folyamatos időmérés történik, de minden egyes versenyző idejét le kell írni külön a jegyzőkönyvbe.
2. A csapattagok mennyi idő alatt szökdelik le a szökdeléseket.
3. A végeredményt a csapat által teljesített összes idő határozza meg.

## Eszközigény

1. 1 db zsámoly / csapat
2. Stopperóra

## Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges.
2. Feladataik: VB 1: Méri az időt.  
VB 2: A szökdeléseket számolja.  
VB 3: A jegyzőkönyvet vezeti.

## 5. Medicinlabda dobás – Mellől lökés előre

### 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, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.
5. Az U11-es versenyző: mell előtt a labda, térdhajlításból dinamikus nyújtást követően kell ellökni a lehető legmesszebbre. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.  
Az U13-as versenyző: mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszőkkenést hajt végre, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkezik. Ezt követően a labdát mellől páros kézzel kilöki (mint az U11). A kilökést 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 minél nagyobbat dobjon és minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

## Értékelés

1.	<b>U11</b>	Zóna1	5 alatt	<b>U13</b>	Zóna1	7 alatt
		Zóna2	5,01-6,00		Zóna2	7,01-8,00
		Zóna3	6,01-7,00		Zóna3	8,01-9,00
		Zóna4	7,01-8,00		Zóna4	9,01-10,00
		Zóna5	8,00 felett		Zóna5	10,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
3. Eredmény számítás: Az **U13**-nál a beszökkenés beleszámít a dobás nagyságába.

## Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. 2 db medicinlabda/ csapat **U11** – 1 kg, **U13** – 2 kg
3. Mérőszalag
4. Bot a nyomfogáshoz
5. Ragasztó a jelöléshez
6. Mérőszalag

## Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Feladataik: VB 1: Kint áll a pályán és nézi hova esik le a labda. (nyomfogó)  
VB 2: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot és írja a jegyzőkönyvet (jegyzőkönyvvezető.)  
VB 3: Visszagurítja a labdát.

Kecskemét, 2019. január 1.



*Vaszkán Gábor*

DKMR koordinátor