



Sport XXI. Program Észak - Dunántúl területi pályaverseny I.

1. A verseny célja: Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban sportoló gyermek korosztály számára.

2. A verseny ideje és helyszíne: 2019. május 18. szombat 11:00

Győr – Olimpiai Sportpark, atlétika gyakorló pálya (bejárat az uszodától, 9025 Győr, Olimpia utca 1) **GPS-pozíció:** Északi szélesség: 47.68900° Keleti hosszúság: 17.61024°

3. A verseny rendezője: Horn - Bercsényi DSE Atlétika Szakosztály

4. A verseny támogatója: EMMI Sport XXI. Program, Magyar Atlétikai Szövetség,

5. Versenybírósa:
Elnök: Kózsás Kriszta

6. A verseny résztvevői: A régió szakosztályainak, iskoláinak U11 (2009-2010) és U13 (2007-2008) csapatai, akiket határidőre beneveztek. Versenyengedély szükséges!

7. Versenyszámok

U11: Sprint-Szlalom váltó, Sprintváltó, 800 m akadály, távolugrás, hármasugrás, hajítás, vetés

U13: 60 m gát, 2000 m síkfutás, 8x50 m váltófutás, hármasugrás váltott lábon, magasugrás, kislabda hajítás, kalapácsvetés

Bővebb információ a versenyszabályokról:

<https://atletika.hu/hu/szakmai-cikkek/2017/sport-xxi-program-2017-evi-tudnivaloi>

8. Nevezés módja, nevezési határidő:

Az U11-es csapatokat név szerint,
U13-as csapatokat név és versenyszám szerint
2019. május 13. hétfő 20.00 óra
kriszta.kozsas@gmail.com

9. Jelentkezés: A verseny előtt 1 órával.

10. Díjazás: Minden induló a Sport XXI. Program támogatásából matricát kap.
Az 1-3. helyezett csapatok éremdíjazásban részesülnek.

11. Időrend

10:45 Megnyitó

11:00 U 11-es körverseny

(Sprint-szlalom váltó, sprintváltó, távolugrás, hármasugrás, vetés, hajítás)

U 13

11:00 60 m gát U13 fiú-lány

11:20 kalapácsvetés U13 fiú-lány

magasugrás U13 lány

11:50 magasugrás U13 fiú

12:20 hármasugrás U13 fiú

kislabdahajítás U 13 lány

12:45 800 m akadály U11

12:50 hármasugrás U 13 lány

kislabdahajítás U 13 fiú

13:20 8x50 m váltó U 13

13:40 2000 m U 13 fiú-lány

14:00 Eredményhirdetés

12. Egyéb:

Javasoljuk az egységes felsőruházatot, megkülönböztető mezt a csapatok egyértelmű megkülönböztetése céljából.

A nevezés függvényében a kezdési időpontjai változhatnak!

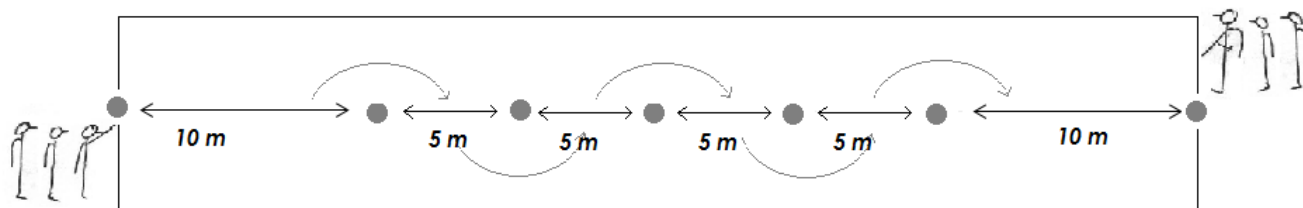
Az eredményhirdetésre az utolsó versenyszámot követően kerül sor.

A versenyen szöges cipőt nem lehet használni.

Győr, 2019. április 04.

Farkas Roland
régiós koordinátor

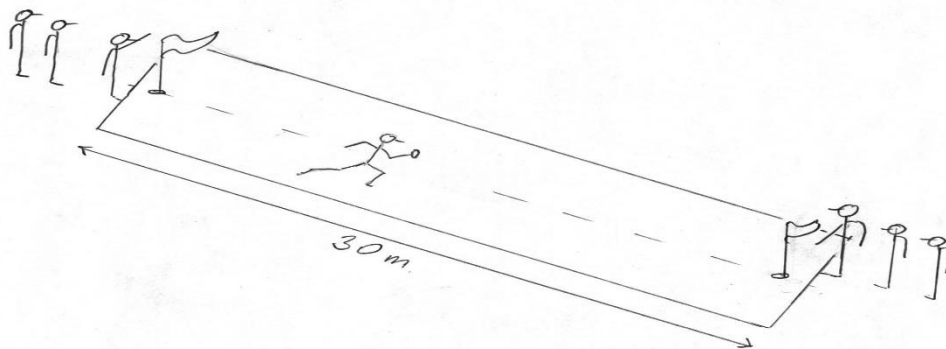
U11 - Sprint - szlalom váltó futás



A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 4 tagja a táv elején jelzett rajtvonal mögött áll fel, a másik 4 tagja pedig szemben, a táv másik végében kijelölt rajtvonalnál állnak fel, térben egymáshoz képest kissé eltolva.
2. Rajtjelre az első gyermek futni kezd és a rajtvonaltól 10m távolságra lévő első bóját úgy kerüli, hogy a bója tőle jobbra legyen, majd a következő bója a bal kezénél legyen, és így tovább...
3. A versenypályán öt bóját kell elhelyezni és megkerülni.
4. Az utolsó bóját megkerülve fut a társához, akit vált. A váltóbotot v. gumi karikát bal kézbe fogadja, és bal kézbe adja át.
5. A versenynek akkor van vége, ha mind a 8 gyermek a távot kétszer teljesítette tehát, mindenki visszakerül az eredeti helyére.

U11 - Sprint váltó

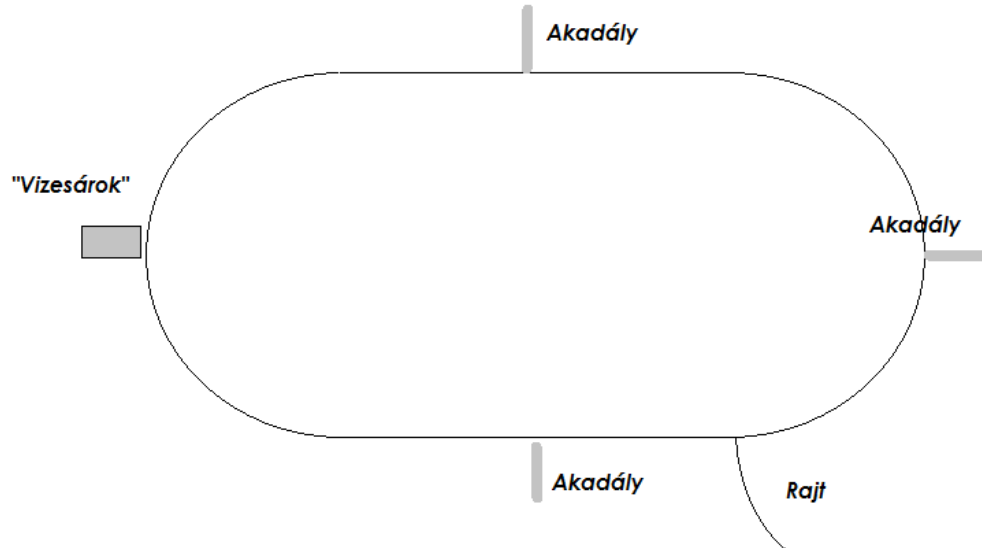


A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 4 tagja a táv elején jelzett rajtvonal mögött áll fel, a másik 4 tagja pedig szemben, a táv másik végében kijelölt rajtvonalnál állnak fel, térben egymáshoz képest kissé eltolva..
2. Rajtjelre az első gyerek futni kezd és a szemben lévő társát váltja, majd a sor végére áll.
3. A csapat minden tagjának 2x kell lefutnia a távot.
4. Akkor van vége a feladatnak, ha mindenki visszaért a saját oldalára ahonnan indult.

5. A váltás mindig bal kézből bal kézbe történik váltó bottal v. gumikarikával; szembe váltással; amit a jelző pózna mögött kell végrehajtani. A pózna 50cm-re legyen a rajtvonal előtt.

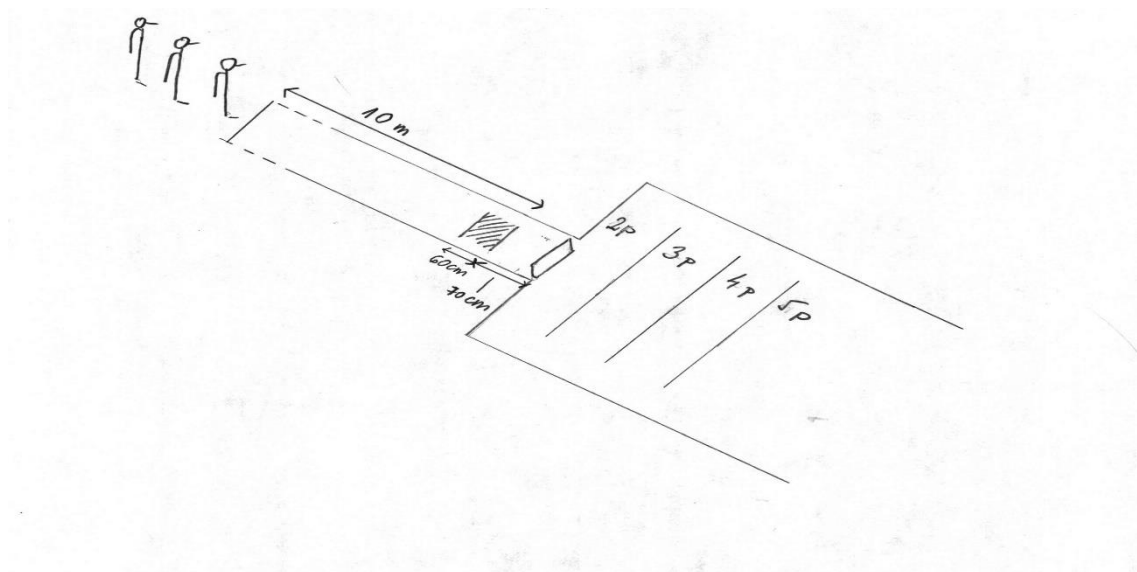
U11 - 800m akadályfutás



A verseny lebonyolítása

1. Rajt: 400m rajthelynél, ívről
2. Körönként –körülbelül 50, 150 és 350 méternél elhelyezett- 3 „akadály”. 3-4 db maximum 30 cm magasságú szivacs kocka.
3. 250 méternél a vizes árkot jelképező 1-es és 2-es futópályát átérő ~1 méter széles sáv, amelyeket át kell ugrani a futóknak.
4. Első akadály 150 méternél.

U11 - Távolugrás



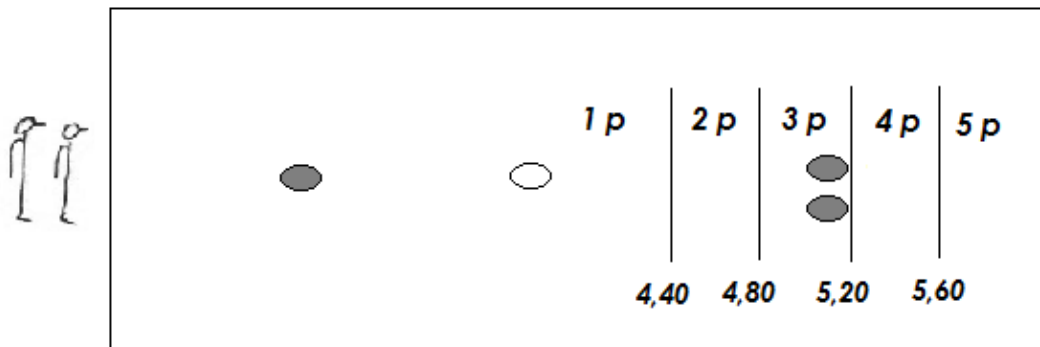
A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat egy – az elugró zóna elejétől számított - 10 méterre lévő vonal mögött áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. Minden versenyző 2x ugrik és a jobbik eredménye fog számítani.
3. A nekifutás maximum 10 méterről lehetséges.
4. Az elugrást egy 60 cm-es sávból **kell** végrehajtani.
5. A 60cm-es zóna végétől számított 100 cm távolságra egy 30cm magas kényszerítő eszközt kell elhelyezni a nekifutó végén. (pl. gumiszalag)
6. Leérkezés páros lábbal a homokba.

Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
 - **1,50 m-ig** **2 pont**
 - **1,50 - 2,40 m-ig** **3 pont**
 - **2,40 – 3,20 m-ig** **4 pont**
 - **3,20m felett** **5 pont**
2. Amennyiben az elugráskor a cipő orra túl ér a 60cm-es zónán, 1 pont levonást jelent.
3. Minden gyerek kétszer ugorhat és a jobbik eredménye számít.
4. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

U11 -Helyből hármassugrás váltott lábon



A verseny lebonyolítása

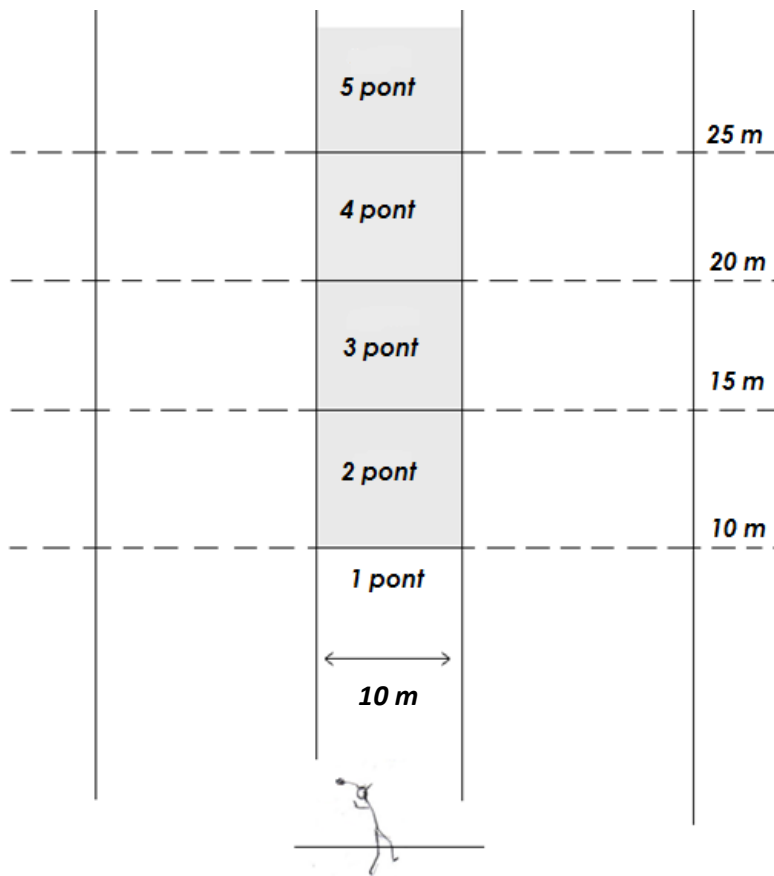
1. A csapattagok a rajtvonal mögött állnak fel.
2. Minden versenyzőnek 2 kísérlete van. A jobbik eredménye fog számítani.
3. Az ugrást lendületszerzés nélkül kell végrehajtani. Megengedett az ugróláb felemelése nélkül harántterpeszből történő indulás.
4. Az ugrást váltott lábon kell végrehajtani.
5. Javasolt, hogy a harmadik ugrás után a talajfogás páros lábra történjen.

Értékelés

Zóna1	4,40 alatt	1 pont
Zóna2	4,41-4,80	2 pont
Zóna3	4,81-5,20	3 pont
Zóna4	5,21-5,60	4 pont
Zóna5	5,60 felett	5 pont

1. Egy versenyző kétszer ugorhat és a jobbik eredménye számít.
2. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

U11 - Hajítás (célba dobás kislabdával)



A verseny lebonyolítása

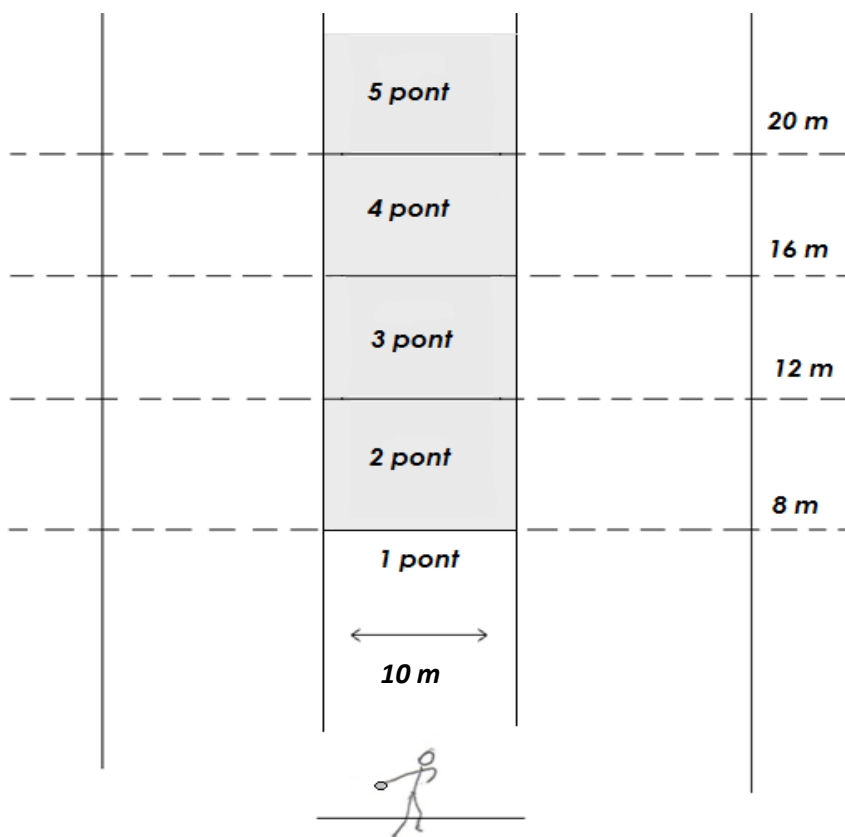
1. A csapat tagok a kiindulási vonal mögött helyezkednek el.
2. A dobást helyből végeztetjük. A vonalon átlépni tilos!
3. A célterület 10 m széles
4. Minden versenyző 2x dobhat és a jobbik eredménye fog számítani.

Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)

Zóna1	11,00 alatt	1 pont
Zóna2	11,01-16,00	2 pont
Zóna3	16,01-21,00	3 pont
Zóna4	21,01-26,00	4 pont
Zóna5	26,00 felett	5 pont
2. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.
3. A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen.

U11 - Vetés célba dobás 16-os gumikülsővel



A verseny lebonyolítása (leírás: jobb kezes dobóra vonatkoztatva)

1. A gyerek a dobás vonalánál, a dobás irányához viszonyítva 90 fokkal jobbra fordulva, oldalterpeszben áll fel. A dobást helyből, 90-180 fokos törzsfordítással fogja elvégezni.
2. Az 400 gr-os gumi külsőt jobb/bal kezében tartja.
3. A célzóna 10 m széles.
4. A kidobást a célzóna középvonalából kell végezni.
5. Minden versenyző 2x dobhat és a jobbik eredménye fog számítani.

Értékelés

1. A szektoron kívüli dobás érvénytelen.

2. Értékelés:

Zóna1	8,00 alatt	1 pont
Zóna2	8,01-12,00	2 pont
Zóna3	12,01-16,00	3 pont
Zóna4	16,01-20,00	4 pont
Zóna5	20,00 felett	5 pont

3. A dobást követően, a jelzővonalon történő átlépés 1 pont levonást jelent.

(Feszés támaszban kell maradni.)

4. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

U 13 - 60m gátfutás

A versenyszám szabályai

1. 6 db 60 cm magas gát, 11,5 – 7,25 – 11,0 m feltételekkel
2. Rajt: térdelő rajt
3. Kézi mérés

U 13 - Hármassugrás váltott lábon

A versenyszám szabályai:

1. Elugrás: a homoktól **4,00m** ill. **5,50** m távolságra feljelölt vonal mögül.
2. Helyből váltott lábon végrehajtott hármassugrás. A gyermek indulhat harántterpeszből, de az ugró lábat nem emelheti el a talajtól.
3. 3 kísérlet lehetséges.

U13 - Magasugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: max 7m távolságról, a technikának megfelelő szögben, ill. helyről
2. Az ugrás technikája: átlépő technika vagy flop technika
3. Összesen maximum 6 kísérlet lehetséges, 2 kísérlet / magasság
4. Kezdőmagasság meghatározása a koordinátorok hatásköre

U13 - hajítás

A versenyszám szabályai:

1. A gyakorlatot kislabdával végezzük. (120 gr)
2. Max. 5m nekifutás engedélyezett, hármassugrás ritmusból végrehajítás oktatása javasolt.
3. A szektor 10 m széles.
4. A kidobás helyét egy vonallal kell jelölni. Ezen túllépni nem szabad.
5. 3 kísérlet lehetséges

U13 - Kalapácsvetés

A versenyszám szabályai:

1. A szer súlya 2 kg, a nyél hossza 1m.
2. Előlengetés, egy forgásból dobás oktatása javasolt.
3. A szektor kalapácsszektor
4. 3 kísérlet lehetséges.

1.1. 8 x 50m váltó futás

A versenyszám szabályai:

1. A 400m rajthelytől számítva 50m-enként állnak fel a gyerekek.
2. Váltózóna nincs, de törekedjünk a gyors botátadásra
3. Rajt: térdelő rajt
4. Időmérés: kézi
5. Javasolt váltások: 1.; 3.; 5.; 7. váltás: Jobb kézből Bal kézbe
2.; 4.; 6. váltás: Bal kézből Jobb kézbe