



**A Sport XXI. Alapprogram – teremverseny
Közép-Magyarország régió
2019. december 8., Gödöllő, SZIE Sportcsarnok**

1. A verseny célja:

Regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára.

2. A verseny időpontja, helyszíne:

2019. december 8., vasárnap, Gödöllő, Szent István Egyetem Sportcsarnok (Páter K. utca 1.)

3. A verseny résztvevői:

A régió szakosztályainak versenyzői, akik érvényes sportorvosi igazolással rendelkeznek (U11/ 2009-2010, U13/ 2007-2008).

4. Versenybíróság:

Versenybíróság elnöke: Ferenczy Zsuzsanna

5. Nevezés:

Határidő: 2019. december 4., szerda 24.00,
tomhauser.istvan66@gmail.com e-mail címre.

A 8 fős csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni.

Csapatösszeállítás: U13-as **korosztályban maximum 4 fiú lehet a csapatban,**

U11-es korosztályban szabadon, megkötés nélkül.

Egy egyesület több csapatot is indíthat.

6. Időrend

U11

Melegítés kezdete: 12.40

Verseny kezdete: 13:10

Eredményhirdetés: 14:10

U13

Bemelegítés: 14:20

Verseny kezdete: 14:50

Tervezett eredményhirdetés: 15:50

Melegítő próbákra a verseny kezdete után már nincs lehetőség!

7. Lebonyolítás:

Forgó színpad jelleggel, futószámoknál 2-4 csapat egyszerre versenyez a nevezések számától függően.

8. Jelentkezés: a versenytitkárnál legkésőbb 45 perccel a verseny kezdete előtt.

9. Díjazás: Minden csapattag matricadíjazásban részesül. Az 1-3. csapatok érmet kapnak.

Versenyfeladatok:

1. Sprintváltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 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 a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző. A fordító jelek között 20 m a távolság.
5. A fordító jel megkerülése után a lefektetett akadályok fölött először szkipelve, majd futva szalad vissza. Az szivacsok száma 6 db, magassága 20 cm, szélessége 10 cm, az akadályok 60 cm-ént vannak elhelyezve (belső távolság 50cm). Az első szivacs a fordító jel után 1 m-re van.
6. A fordító jelzés megkerülésével történik a váltás. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak. Lendület közben is át lehet venni a váltókarikát!
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.



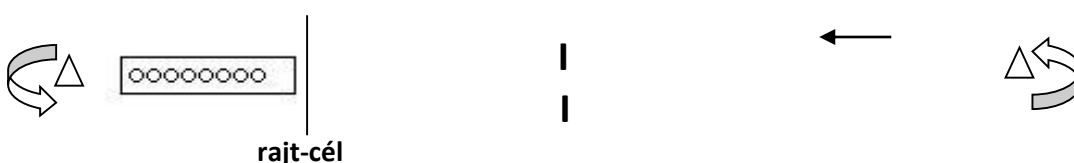
Értékelés

1. Hibapontot jelent a szivacsokra rálépés, felborítása, ill. kihagyása, minden esetben 0,5 másodperc adódik az időeredményhez.

2. Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása

1. Az U11 → 2kört; az U13 → 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
3. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
4. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
5. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző; a **pálya felénél lévő gát (10 m) fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.**
6. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan. A fordító jelzés megkerülésével (f2) történik a váltás. A leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak egyes oszlopban. Lendület közben is át lehet venni a váltókarikát!
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.



Hibapont: gátak kikerülése esetén, minden kihagyott gát 1 hibapontot jelent.
1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

3. Helyből távol

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
4. Félguggolásból -félguggolásba 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

1. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
2. A végeredményt a csapat által teljesített távolság határozza meg.
3. A csapatok 2 kísérletet tehetnek

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezést jelölő bot, illetve szalag

4. Zsámoly szökdelés

A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
2. **Előre páros U13:** a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala előtt áll, majd elkezd a szökdelést. Páros zárt lábbal fel a zsámolyra majd vissza a talajra. A feladat végrehajtása során nem szükséges egész talpfelülettel felugrani a zsámoly tetejére.
3. **Oldalt támasszal U11:** a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala mellett áll az egyik lába fent a zsámoly tetején, a másik láb a talajon a zsámoly hosszabbik oldala mellett. Átszökkenéssel folyamatos lábtartás csere. Minden zsámolytető érintés 1pontot ér.

Értékelés

1. 20 mp áll rendelkezésére a versenyzőnek a szökdeléshez
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes szökdelés adja.

5. Medicin dobás – Melltől lökés előre

A verseny lebonyolítása

1. A dobási sorrend tetszőleges.
2. Minden versenyzőnek 2 Kísérlete van.
3. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.
4. Az U11-es versenyző: mell előtt a labda, térdhajlítást követően erőteljes előre-felfelé irányú elrugaskodásból kell melltől ellökni a labdát. A kilökést követően a túllépés /előreszökkenés engedélyezett.
Az U13-as versenyző: mell előtt tartva a labdát páros lábbal végrehajtott elugrást hajt végre a versenyző a dobó vonal mögöl, majd a második elugrásra melltől páros kézzel kilöki a labdát. A két elugrás végrehajtásánál folyamatosságra kell törekedni. Kilökést követően a túllépés engedélyezett.

Értékelés

1. U11(1 kg)	Zóna1	5,30 alatt	U13(2 Kg)	Zóna1	7,30 alatt
	Zóna2	5,31-6,30		Zóna2	7,31-8,30
	Zóna3	6,31-7,30		Zóna3	8,31-9,30
	Zóna4	7,31-8,30		Zóna4	9,31-10,30
	Zóna5	8,30 felett		Zóna5	10,30 felett

1. A csapateredménybe a legjobb dobás eredménye számít bele
2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja