



Szata-Color Kft.

AD3 Mérnöki Iroda Kft

**Észak-dunántúli Régió  
Sport XXI. Teremverseny  
Mosonmagyaróvár  
2020. január 11. szombat**

1. Verseny célja: Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban sportoló gyermek korosztály számára.
2. Verseny időpontja: 2020. január 11. szombat 11 óra
3. A verseny helyszíne: UFM Aréna, Mosonmagyaróvár, Kapucinus utca
4. A verseny rendezője: Mosonmagyaróvári Atlétika Club  
Török Róbertné/Hajni (06/20-478-1558)
5. A verseny elnöke: Szitás László vezetőedző (06/30-932-9047)
6. Verseny résztvevői: A csapatok mindkét korosztályban 8 főből állnak. A régió szakosztályainak és iskoláinak **U11 (2010-2011)** és **U13 (2008-2009)** csapatai.

U13 korosztályban szükséges a MIR rendszerben való leigazolás vagy versenyengedély megléte. Lejelentkezéskor kérjük, hogy a csapatok vezetői az ezt igazoló listát (MIR-ből letölthető) adják le a versenyirodán.

7. Nevezési határidő: 2020. január 8. (szerda) 12:00  
E-mail: [leitnerhajni@gmail.com](mailto:leitnerhajni@gmail.com)  
**Jelentkezés: az adott korosztály versenyszámainak kezdete előtt 30 perccel lezárul**  
Nevezési díj nincs!
8. Tervezett időrend:  
11:00: Megnyitó  
11:10: U11 - U13 versenyszámok (sprint-szlalom-váltó, kétkezes alsó medicindobás előre, kétkezes medicindobás hátra, hármas-/ ötösugrás, hosszú gátváltó)  
12:50: Eredményhirdetés  
A tervezett időrend a nevezések függvényében változhat!
9. Díjazás: Minden résztvevőt a verseny végén matricával díjazunk. A csapatverseny 1-3. helyezettjei érmekért és kupákért versenyeznek.
10. Költségek: A rendezés költségeit a rendező fizeti a Sport XXI. program támogatásából.

11. Csapatösszeállítás: Az U11-ben szabadon választható a nemek aránya, az U13-ban maximum 4 fiú kerülhet a csapatba. Egyesületenként több csapat is indítható.
12. Egyéb: A tornacsarnok küzdőterén csapatonként csak egy edző (kísérő) tartózkodhat! Hozzá tartozók és kísérők a lelátókon helyezkedhetnek el.

## U11 és U13 versenyszámok:

### 1. Sprint - szlalom - 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 váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a bójákat **futva** kerülgetve teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után **visszafelé a legrövidebb úton** fut végig.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltó eszközt. A 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 célvonalon.
8. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

#### Értékelés

1. Időmérés  
Az óra indul: a rajtjel (csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában  
Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a célvonalhoz ér
2. Hibák:
  - a. A bóják kikerülésének elmulasztása.
  - b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

### 2. Kétkezes alsó medicindobás előre

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
2. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van. A nagyobb eredmény számít.
3. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött. Kar magastartásban, labdával a kézben.
4. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé lelendíti, majd gyors térdnyújtással előre lendítve a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az utánlépés engedélyezett.
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.

6. Minden versenyző a rajtvonal mögül dob. A versenyszám során a dobás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül megjelölésre és a teljesített zóna alapján kapja a versenyző a pontot.

### Értékelés

1. U11	Zóna 1 5,50 alatt	U13	Zóna 1 7,50 alatt
	Zóna 2 5,51-6,50		Zóna 2 7,51-8,50
	Zóna 3 6,51-7,50		Zóna 3 8,51-9,50
	Zóna 4 7,51-8,50		Zóna 4 9,51-10,50
	Zóna 5 8,50 felett		Zóna 5 10,50 felett

2. A végeredmény a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg.

## 3. Kétkezes medicindobás hátra

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
2. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van. A nagyobb eredmény számít.
3. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, háttal a dobásiránynak. Kar magastartásban, labdával a kézben.
4. A versenyző a labdát térdhajlítással magastartásból a két láb közé lelendíti, majd gyors térdnyújtással fej fölött a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az utánlépés engedélyezett.
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. Minden versenyző a rajtvonal mögül dob. A versenyszám során a dobás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül beszámításra.

### Értékelés

1. U11	Zóna 1 6,00 alatt	U13	Zóna 1 8,00 alatt
	Zóna 2 6,01-7,00		Zóna 2 8,01-9,00
	Zóna 3 7,01-8,00		Zóna 3 9,01-10,00
	Zóna 4 8,01-9,00		Zóna 4 10,01-11,00
	Zóna 5 9,00 felett		Zóna 5 11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által elért pontszámok összeg adja meg.

## 4.a Helyből hármassugrás váltott lábbal - U11

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
2. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd, folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
3. A leváltott versenyző a sor végére áll.
4. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre a versenybíró által.
5. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezen, és ezáltal minél több pontot szerezzen.
6. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

### Értékelés

1. Zóna 1	4,40 alatt
Zóna 2	4,41-4,80
Zóna 3	4,81-5,20
Zóna 4	5,21-5,60
Zóna 5	5,60 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

## 4.b Helyből ötösugrás váltott lábbal - U13

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
2. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd, folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - befejezés páros lábra)
3. A leváltott versenyző a sor végére áll.
4. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
5. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezen, és ezáltal minél több pontot szerezzen.
6. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

### Értékelés

1. Zóna 1	8,00 alatt
Zóna 2	8,01-9,00
Zóna 3	9,01-10,00
Zóna 4	10,01-11,00
Zóna 5	11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

## 5. Hosszú gátváltó

### A verseny lebonyolítása

1. Az U11 → 1 kört; az U13 → 2 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egyes 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 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 (15 m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.**
6. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
7. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltó eszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajtszőnyegen)

8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a célvonalon.
9. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

### **Értékelés**

1. Időmérés

Az óra indul: a rajtjel (csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában

Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a célvonalhoz ér

2. Hibapont:

- a. A gátak kikerülése.

- b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.