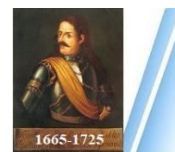




**Győri Szakképzési Centrum  
Bercsényi Miklós Közlekedési és Sportiskolai  
Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája**



**Észak-Dunántúli Régió  
Sport XXI. és Kölyök Atlétika Teremverseny  
Győr  
2019.12.08. vasárnap**

1. Verseny célja: Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban és az iskolai Kölyök Atlétika csoportokban sportoló gyermek korosztály számára.
2. Verseny időpontja: 2019.12.08 vasárnap
3. A verseny helye: Bercsényi Miklós Középiskola sportcsarnoka, 9025 Győr, Cinka Panna utca 2.
4. A verseny rendezője: Horn-Bercsényi DSE Atlétikai Szakosztály  
Farkas Roland régiós koordinátor (+3630/986-6173)
5. A verseny elnöke: Kószás Kriszta (+3630/725-7077)
6. Verseny résztvevői: A csapatok mindhárom korosztályban 8 főből állnak. A régió szakosztályainak és iskoláinak **U11 (2009-2010)** és **U13 (2007-2008)** csapatai, illetve **a Kölyök Atlétikai (2011-2013)** 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) adja le a versenyirodán.
7. Nevezési határidő: 2019.12.04. (szerda) 12:00  
E.mail: [kriszta.kozsas@gmail.com](mailto:kriszta.kozsas@gmail.com)  
**Jelentkezés: az adott korosztály versenyszámainak kezdete előtt 30 perccel lezárul**  
Nevezési díj nincs!
8. Tervezett időrend:

10:00: Kölyök Atlétikai versenyszámok (sprint váltó, térdelésből medicinlabda dobás, békaugrás, hosszú gátváltó)

11:15: U11 versenyszámok (sprint váltó, melltől lökés előre, hármasugrás, hosszú gátváltó)

12:30: U13 versenyszámok (sprint váltó, melltől lökés előre, ötösugrás, hosszú gátváltó)

Az eredményhirdetéseket a versenyszámok befejezése után, minden korosztály számára külön tartjuk meg. KA: kb. 11:00, U11: kb. 12:15, U13: kb. 13:45

A tervezett időrend a nevezések függvényében változhat!

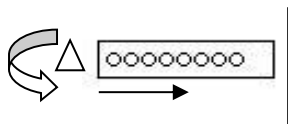
9. Díjazás: Minden résztvevőt a verseny végén matricával díjazunk. A csapatverseny 1-3. helyezettei érmekért és kupákért versenyeznek.
10. Költségek: A rendezés költségeit a rendező fizeti, a Sport XXI. program támogatásából.
11. Csapatösszeállítás: KA csoportokban és U11-ben szabadon választható a nemek aránya. 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 csarnok szélén, az erre kijelölt területen helyezkedhetnek el.
13. A versenyszámok, TERVEZETT rendezési sorrendben (ebben változás lehet, a benevezett csapatok számától függően):

## U11 és U13 versenyszámok:

### 1. Sprint 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 (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után fut vissza.
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. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

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

## 2. Medicin dobás – Melltől lökés előre

U13 – 2kg, U11-1kg

### 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 beszökkenést hajt végre, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkezik. Ezt követően a labdát melltől páros kézzel kilöki (mint az U11). A kilökést követően az után lépés engedélyezett.

### Értékelés

1. U11	Zóna1	5 alatt	U13	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

## 3.1 Helyből hármass váltott lábú U11

### 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 gyakorlatot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. 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.
7. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezen, minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

### Értékelés

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

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

## 3.2 Helyből ötös váltott lábú U13

### 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. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. 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.
7. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezzon, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

### Értékelés

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. Zóna1 | 8,00 alatt   |
| Zóna2    | 8,01-9,00    |
| Zóna3    | 9,01-10,00   |
| Zóna4    | 10,01-11,00  |
| Zóna5    | 11,00 felett |

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

## 4. Hosszú gát váltó

### A verseny lebonyolítása

1. Az U11 → 2kört; az U13 → 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen 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 (10m) 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 váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajszönyegen)
8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
9. 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. Hibapont:
  - a. A gátak kikerülése.
  - b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

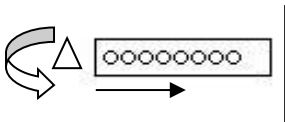
1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

## Kölyök Atlétikai versenyszámok (U9)

### 1. Sprint 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 (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után fut vissza.
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. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

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

## 2. Térdelésből dobás (1kg-os medicinlabdával)

Rövid leírás: Kétkezes fej felett dobás, térdelőállásban, távolságra.

Lebonyolítás: A kiindulási helyzet térdelőállás a matracon. (Úgy határozzuk meg a rajtvonalat, hogy a dobás utáni támasz is a matracon történhessen.) Ezután a gyermek hátra nyújtja az 1kg-os labdát, előfeszíti a testét. majd eldobja a labdát, amilyen messzire csak tudja. A dobás után a dobó előre eshet az előtte lévő matracra.

Pontozás: Két kísérlet van. A mérés 20cm-es pontossággal történik, derékszögben méréssel. A jobbik kísérlet számít a csapateredménybe. Csapateredmény: a csapat 8 tagja által dobott eredmények összeadásával.

## 3. Békaugrás

Rövid leírás: helyből távolugrás, csapatversenyben

Lebonyolítás: A csapat első embere a rajtvonal mögött áll fel. A versenybíró jelöli be a rajtvonalhoz legközelebb eső talajfogási pontot. A második ugró ettől a ponttól indul, a harmadik ugró a második talajfogási pontjától indul stb. A csapateredmény az összes ugrás össztávolsága.

## 4. Hosszú gátváltó

### A verseny lebonyolítása:

1.Kölyök Atlétikai korosztály (U9) két kört teljesít.

2.A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen 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 (10m) 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 váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajszőnyegen)

8.A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.

9.A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

### Értékelés

Időmérés: Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában. Az óra megáll: utolsó váltótág mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.

Hibapont:

a. A gátak kikerülése.

b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

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