

## **SPORT XXI ATLÉTIKAI ALAPPROGRAM**

### **ALFÖLDI RÉGIÓ TEREM GYEREKVERSENYE**

**6600 Szentés, Klauzál u. 16.**

1. **Verseny célja**: Versenylehetőség és motiváció biztosítása a régióban, Bács-Kiskun és Csongrád megyékben sportoló gyermek korosztály számára. Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.
2. **Verseny rendezője**: Maximus SE
3. **Helyszíne**: 6600 Szentés, Klauzál u. 16. - Klauzál Gábor Ált. Isk.
4. **Időpontja**: 2019. február 26. 13:45-től
5. **Verseny elnöke**: Szloboda Mihály Alföldi Régió SPORT XXI koordinátor
6. **Elnökhelyettes**: Benkő István
7. **Versenytitkár**: Kocsis Alexandra
8. **Verseny résztvevői**: A régió szakosztályainak U11 (2009-2010) és U13 (2007-2008) 8 fős csapatai.
9. **Nevezés, jelentkezés**: február 24-ig

**szloboda.mihaly@gmail.com**

**+3630 889 59 22**

### Tervezett időrend:

- 14.00    Általános bemelegítés  
14.25    MEGNYITÓ  
14.30    Sprint váltó (U13-U11)  
14.40    Magasugrás (U13), Helyből távolugrás (U13), Szökdelő váltó, (U11), Súlypontemelés (U11), Medicinlabda lökés mellől (U13-U11) 2 helyszínen.

A verseny befejező versenyszáma a Hosszú gátváltó (U13-U11) lesz.

### Versenyszámok:

#### U11

- Sprint váltó,
- Szökdelő váltó,
- Súlypontemelés,
- Medicinlabda lökés mellől (1 kg),
- Hosszú gátváltó.

#### U13

- Sprint váltó,
- Helyből távolugrás,
- Magasugrás,
- Medicinlabda lökés mellől (2 kg),
- Hosszú gátváltó.

**10. Díjazás:** Minden résztvevőt a verseny végén matricával díjazunk.

A csapatverseny 1-3. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.

**11. Csapatösszeállítás:** U11-ben szabadon választható a nemek aránya.

U13-ban maximum 4 fiú kerülhet a csapatba.

Iskolánként több csapat is indítható.

A csapatok értékelése az elért pontok/idő/távolság rangsorolásával helyezési pontok alapján kerül kialakításra.

Kiskunhalas, 2018. február 04.

Szloboda Mihály  
Alföldi Régió koordinátor

## A FELADATOK LEÍRÁSA:

### 1. Sprintváltó U11, U13

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.
5. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt.
6. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak.
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

- Időmérés

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

Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér

A (f2) fordítójel megkerülésének elmulasztása 1 hibapontot jelent.

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

## 2/a. Helyből távolugrás 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 a 8. versenyzőn jelző póló van.
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.
10. Minden csapat **két** kísérletet tehet. A jobb eredmény kerül a jegyzőkönyvbe.

### Értékelés

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

Ezt a versenyszámot lehet több csapat számára egyszerre végeztetni. Az első versenyzők felállnak a rajtvonal mögött, és jelre egyszerre végzik a feladatot. Az ugrás helyét rögzítjük, (pl. egy tornabottal) a következő versenyzők szintén egyszerre, jelre ugranak. A nyolcadik versenyzőnél lemérjük a távolságot. A gyerekek ez által egymással is versenyezhetnek. Igény szerint meg lehet ismételni a versenyszámot.

## **2/b. Szökdelő váltó U11**

A verseny lebonyolítása:

- A rajtvonaltól 2m-re lerakunk egy kerékpár külsőt és 50 cm-es távolságra további 7-et.
- Az utolsó kerékpár külső után 2m-re egy kerülő bóját rakunk.
- A versenyzők felsorakoznak a rajtvonal mögött. Az első kezében egy váltókarika van. Indító jelre egy lábás szökdelést hajt végre, a bója megkerülése után visszafelé másik lábon szökdel. Váltó eszköz átadásával váltja társát.
- A stopperóra a nyolcadik versenyző célvonalon átjutásakor áll meg.
- Hibapont: ha kiugrik a karikából, vagy eltéveszti az ugrást (lerakja a másik lábát).
- Minden hibapont után 1 mp-et hozzáadunk a mért időhöz.

## **3/b. Súlypontemelkedés U11**

A felugrás helyből történik. Előzetesen beállítjuk a várható ugrás magasságát, illetve egy kicsit lejjebb.

Mindenkinek három (indokolt esetben 4) kísérlete van. A felugráskor a versenyző érintse meg a vízszintes pálcát, amit a versenybíró a mérőeszközével elüt az útból.

Mérés: a versenyző háttal áll és magastartásba emeli mindkét karját. A mérőeszköz segítségével a legmagasabb pont és a kinyújtott ujjak közötti távolság az eredmény.

Csapat eredmény: A csapat tagjainak összeredménye számít.

### 3. Magasugrás U13

#### A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás: maximum **7m** távolságról, **18-20 fokos** szögben.
3. Az ugrás technikája: **átlépő** technika.
4. A verseny mindössze 3 körből áll.
5. Az első körben a legalacsonyabb magasságon ugrik mindenki. Aki teljesítette a magasságot az folytathatja tovább a következő körben, és ha azon is túljut valaki, akkor az ugorhat a következő körben is.
6. Körönként vannak a magasság emelések.
7. Aki sikeresen átugrotta a magasságot az a sor végére áll.

#### Értékelés

1. Magasság mérés.
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrotta a magasságot. A legvégén a 3 kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.
3. Magasságok:

U13 →      1.kör: 100cm  
                  2.kör: 110cm  
                  3.kör: 120cm

## 4. Medicinlabda dobás – Melltől 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. **1 kg medicinlabda.**  
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. A kilökést követően az után lépés engedélyezett. **2 kg medicinlabda.**
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. U11	Zóna1	5 alatt	1 pont	U13	Zóna1	7 alatt
	Zóna2	5,01-6,00	2 pont		Zóna2	7,01-8,00
	Zóna3	6,01-7,00	3 pont		Zóna3	8,01-9,00
	Zóna4	7,01-8,00	4 pont		Zóna4	9,01-10,00
	Zóna5	8,00 felett	5 pont		Zóna5	10,00felett

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

## 5. Hosszú gátváltó

### A verseny lebonyolítása

1. Az U11 → 2 kört; 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 **20m (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. (rajtszőnyegen)
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.