# Nyugat-Magyarország Területi Verseny Zala-Vas Megye
# Sport XXI. Alapprogram
# ZALAERDŐ KUPA
## SPORT XXI. Pályaverseny I.

1. **A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
   Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.

2. **Ideje és helye:** **2020. október 3. (szombat) 10,00**
   **Szombathely, Sugár u. Atlétikai Centrum**

3. **Rendezők:** Szombathelyi Sportiskola Nonprofit Kft.
   Zala Megyei Sportszövetségek Egyesülése

4. **Versenybíróság:**
   - elnök: Bella Attila
   - elnökh.: Kamarás Ákos
   - titkár: Vajda Teréz

5. **Résztvevők:** A régió szakosztályainak U11 /2010-2011/ és U13 /2008-2009/ csapatai

6. **Versenyszámok:** Az időrendben.

7. **Nevezés:**
   **e-mailben:** bellaattila76@gmail.com címre. *Határidő:* **2020. szeptember 28.**

8. **Költségek:**
A rendezés és a díjazás költségei a rendezőket, a részvétel költségei az egyesületeket terhelik.

9. **Díjazás:**
Korosztályonként a győztes csapatok elnyerik a **ZALAERDŐ Kupát.**
A Sport XXI program keretében induló versenyzők matricadíjazásban, az 1-3 helyezett csapatok érem díjazásban részesülnek.

10. **Egyéb:**
    - Az öltözőt nem tudunk biztosítani.
    - Jelentkezés egy órával az első versenyszám kezdete előtt.
    - A versenyeken minden olyan kérdésben, amiről a kiírás másként nem rendelkezik a MASZ versenyszabályai érvényesek.
    - Az időrend tájékoztató jellegű.
    - A versenyszámok pontos leírása mellékelve.

# IDŐREND

10.00 U11 csapat körverseny

/Sprint- Szlalom váltó, Sprintváltó, Távolugrás, Hármasugrás, Vetés, Hajítás/

10,00 60m gátfutásU13 fiú-lány

05.20 kislabda hajítás U13 fiú

magasugrás U13 lány

10.50 kislabda hajítás U13 lány

magasugrás U13 fiú

11.20 hármasugrás U13 fiú

11.45 800m akadály U11

11.50 hármasugrás U13 lány

12.20 8x50m váltó U13

12.40 1600m U13 fiú-lány

Az időrend tájékoztató jellegű a versenyszámokat a fenti sorrendben bonyolítjuk le.

**„A COVID-19 virus okozott járványhelyzet miatt minden résztvevő – versenyző, edző, versenybíró, rendező – egészsége érdekében fokozottan kérjük az operatív törzs által javasolt megelőző és óvintézkedések betartását”**

3.sz. melléklet

# Sport XXI. Versenyrendszer 2020.
# Atlétika előkészítő program pályaversenye az U 11 korosztály számára

***Általános szabályok***

***A verseny lebonyolítása:*** Körverseny rendszerű lebonyolítás a táblázatban látható versenyszámokkal

**Sport XXI. versenyrendszer**
**Pályaverseny az U11 korosztály számára**
Körverseny rendszer
Az éves lebonyolítás rendszere

| versenyszám csoportok | Pálya 1. | Pálya 2. |
|---|---|---|
| | szeptember | október |
| futó | Sprint–Szlalom váltó | Sprint váltó |
| | Sprint váltó | Gátváltó |
| | 800m akadály | 800m akadály |
| célba ugrások | Távolugrás | Távolugrás |
| | Hármasugrás | Rúdugrás |
| célba dobások | Vetés | Hajítás |
| | Hajítás | Lökés |

***A verseny időrendje:***

A verseny a résztvevő csapatok számától függően, különböző rotációs rendszerek alapján 1 – 1,5 óra alatt lebonyolítható.

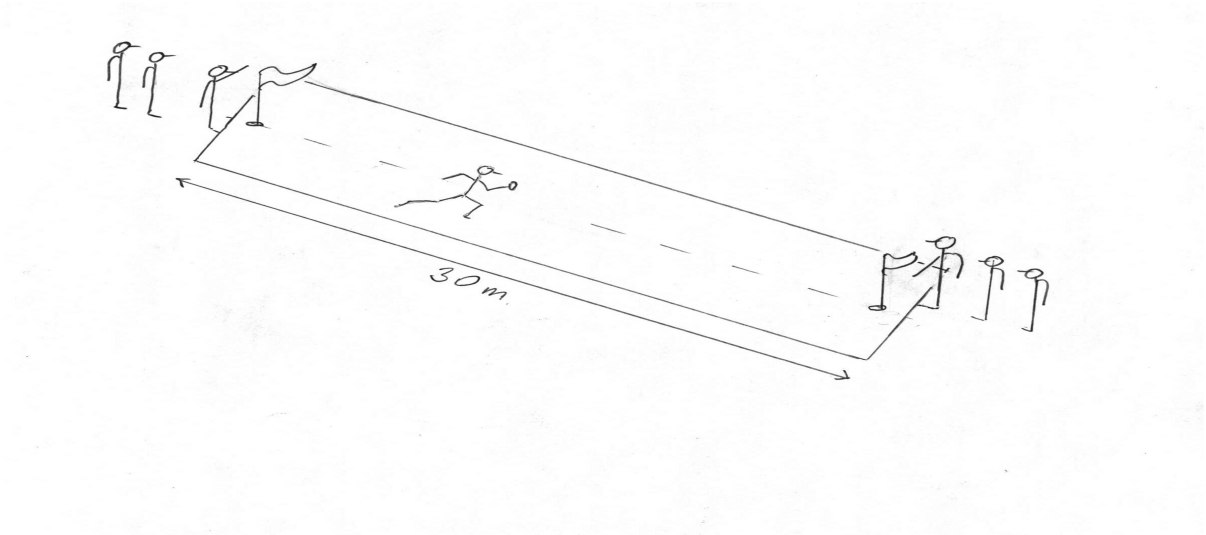
***Részvételi szabályozás:***

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az összes megrendezendő versenyszámban
2. Egy csapat, egy egységként versenyez.
3. Minden versenyző, minden eredménye számít a végeredményben.

***Versenyszámok:***

# *1. Futó gyakorlatok*

## 1.1. 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.

**Értékelés**

1. Időmérés:
    1. Az óra: a rajtjel megszólalásának pillanatában indul
    2. Az óra akkor áll meg, amikor az utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.
2. Hibapont: váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.
    1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez kell hozzáadni.

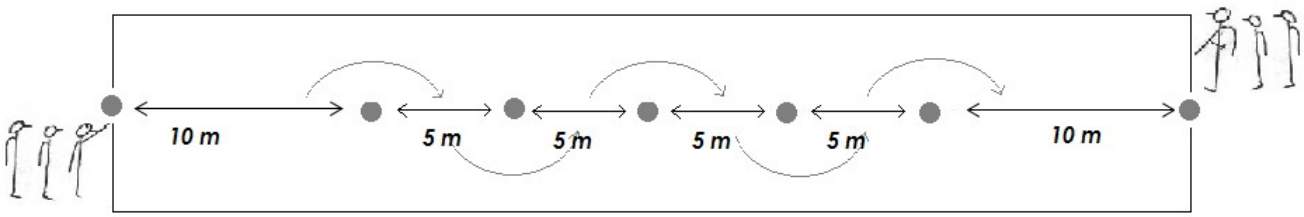
**Eszközigény**

1. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
2. váltóeszköz (váltóbot v. gumikarika)
3. 2 pózna a váltáshoz
4. stopperóra

**Versenybíró**

1. A versenyszámhoz 2 fő versenybíró.
2. Feladataik:
    - *VB1:* Az első rajtvonal közelében áll, időt mér. Felügyeli a váltás szabályosságát és koordinálja a csapatot.
    - *VB2:* A 2. rajtvonalnál áll. Felügyeli a váltások szabályosságát és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.

## 1.2. 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.

***Értékelés***

1. Időmérés:
    1. Az óra: a rajtjel megszólalásának pillanatában indul
    3. Az óra akkor áll meg, amikor az utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.
2. Hibapont:
    1. váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.
    2. Bólya/póznakerülési hiba 1 hibapont/ bójahiba

1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez kell hozzáadni.

**Eszközigény**

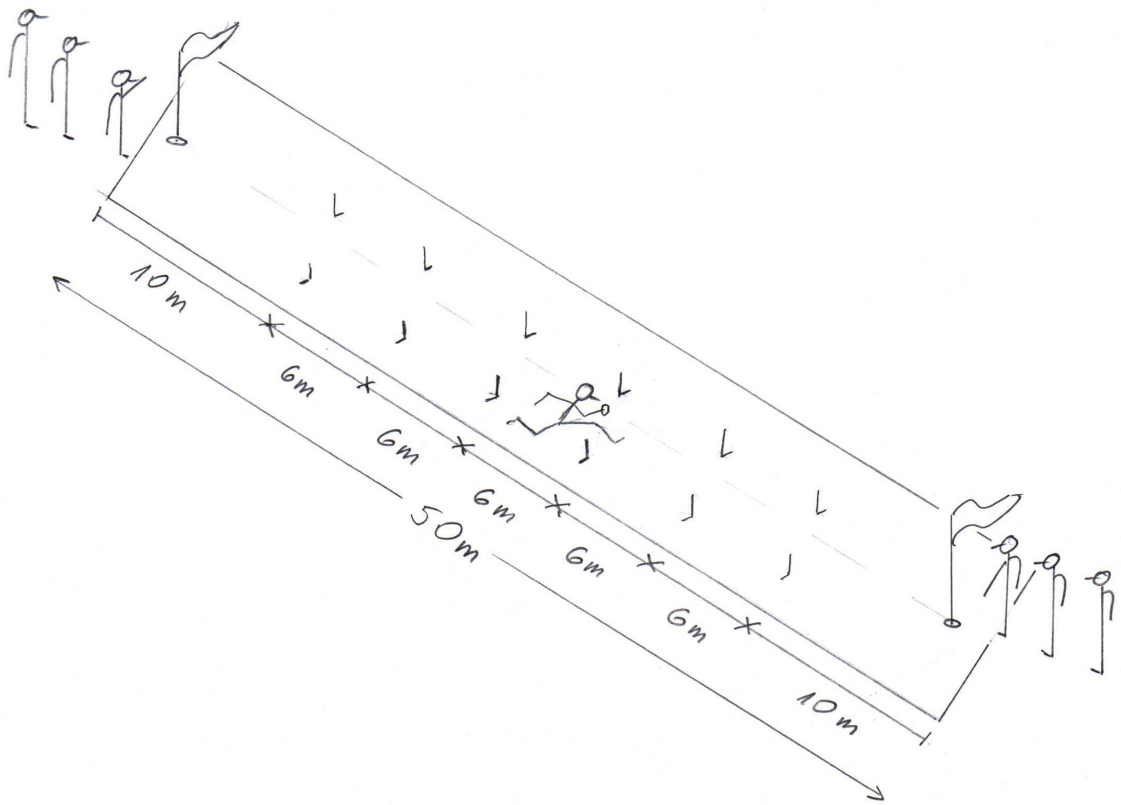
1. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
2. 5 bója/pózna
3. váltóeszköz (váltóbot v. gumikarika)
4. 2 pózna a (váltó, ill. fordító jelzéshez)
5. stopperóra

**Versenybíró**

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró.
2. Feladataik:
    - *VB1:* A rajtvonal közelében áll. Időt mér, és koordinálja a csapatot.
    - *VB2:* A táv 3. harmadában áll, felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
    - *VB3:* A táv közepénél áll, hogy az elmozdított elemeket azonnal vissza tudja állítani

Javasoljuk, hogy amennyiben az időrend lehetővé teszi, a csapatoknak 2 kísérlete legyen és a jobbik eredmény kerüljön regisztrálásra.

## 1.3. Gátváltó




### A Verseny lebonyolítása

1. **A verseny távja 50m. A rajzon látható távolságokra kell a 6 db gátat egymástól oldal irányban legalább 25 cm-re elhelyezni. A gátmagasság 50cm.**
2. 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.
3. Rajtjelre az első gyerek futni kezd a gátak felett és a szemben lévő társát váltja, majd a sor végére áll.
4. A második versenyző is gátfutással teljesíti a távot visszafelé.
5. A csapat minden tagjának 2x kell lefutnia a távot.
6. Akkor van vége a feladatnak, ha mindenki visszaért a saját oldalára ahonnan indult.
7. A váltás mindig bal kézből bal kézbe történik váltóbottal v. gumikarikával; szembe váltással; amit a jelző pózna mögött kell végrehajtani.

### Értékelés

1. Időmérés:

1. Az óra: a rajtjel megszólalásának pillanatában indul
2. Az óra akkor áll meg, amikor az utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.

Hibapont: váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.

1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez kell hozzáadni.

A gát felborítása nem minősül hibának.

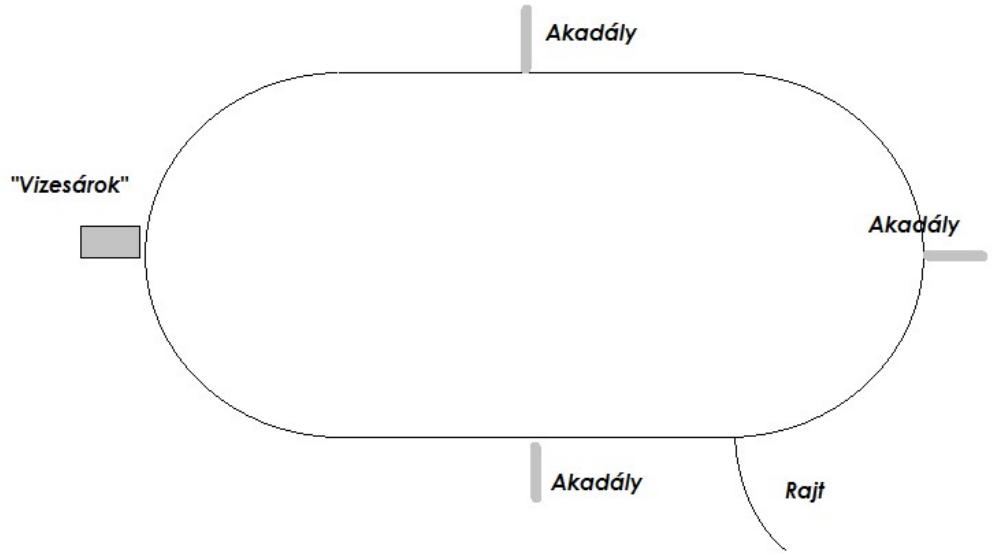
### Eszközigény

1. 12 db gát (50 cm magas)
2. 2 pózna a váltáshoz
3. váltóeszköz (gumikarika)
4. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
5. stopperóra

### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró.
2. Feladataik:
   - *VB1:* A rajtvonal közelében áll. Időt mér és koordinálja a csapatot.
   - *VB2:* A szemközti rajtvonal közelében áll. Felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek, továbbá gondoskodik a hozzá közelebb eső 2-2 gátsorban történt borítás esetén történő helyreállításról..
   - *VB3:* A táv közepénél áll és az első 4 gátsor rendezésért felel.

## 1.4. 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.
5. Befutónál minden gyerek kap egy érkeztető cédulát, melyen a befutás sorszáma szerepel.
6. A cédulával a gyermekek a saját csapatvezetőjükhöz mennek, aki feljegyzi a jegyzőkönyvre a gyerek neve mellé a sorszámot.
7. Ezután a csapatvezetők összegyűlnek és az időmérők hangosan sorolják az időket, amiket a csapatvezetők a rájuk vonatkozó időket lejegyzetelik.
8. Ezeket az időket fogják összeadni, ill. átlagolni.
9. Az átlagolás eredményét 3 tizedes pontossággal kell a jegyzőkönyvben feltűntetni.

**Értékelés**

- Egyéni időmérés alapján.
- Mérés: kézi mérés, tizedes pontossággal
- Csapat eredmény: az egyéni eredmények összegének átlaga alapján

**Eszköz igény**

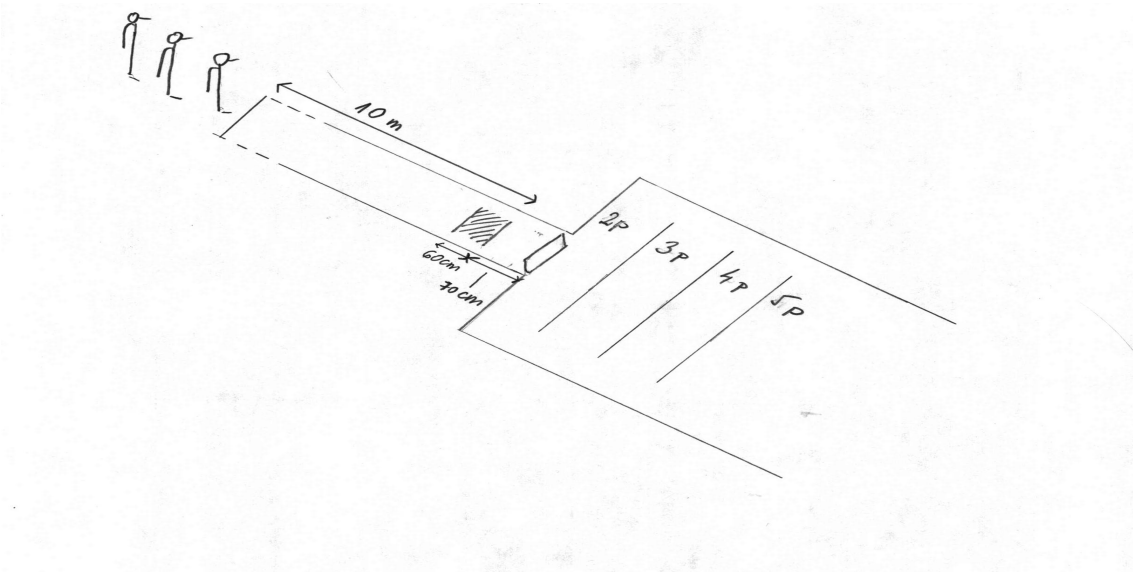
- 30cm-es szivacs kockák (12 db)
- Érkeztető cédulák (kb. 6x6 cm méretű javasolt)
- zsebszámológép

**Versenybíró**

1. A futamban indulók számától függően 5-10 időmérő
2. 1 fő érkeztető cédula kiosztó

## 2.Ugró gyakorlatok

### 2.1. 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 maximum10 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)
   - 1,40 m-ig 2 pont
   - 1,40 - 2,20 m-ig 3 pont
   - 2,20 – 3,00 m-ig 4 pont
   - 3,00m 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 számit.
4. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

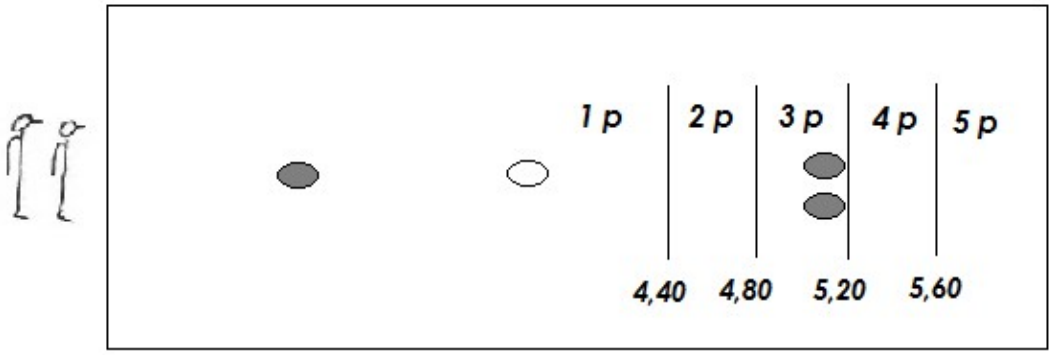
**Eszközigény**

1. 30cm magas kényszerítő eszköz (figyeljünk a külsőségre!)
2. kréta vagy magnézia (60cm sáv megjelöléséhez)
3. A 10m-es indulási hely jelöléséhez pl. kréta, ragasztó szalag, 2db pózna, stb.)
4. A leérkezési zóna jelöléséhez szükséges szalag, puha eszköz
5. mérőszalag (zónák kijelöléséhez)

**Versenybíró**

1. 2 fő versenybíró szükséges.
   - *VB1:* az elugró sávnál áll és figyeli az elugrás szabályainak betartását.
   - *VB2:* vezeti a jegyzőkönyvet, pontlevonásokat, helyes talajfogás ellenőrzése, eredmények regisztrálása.

## *2.2.* Helyből hármasugrás 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 számit.
2. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

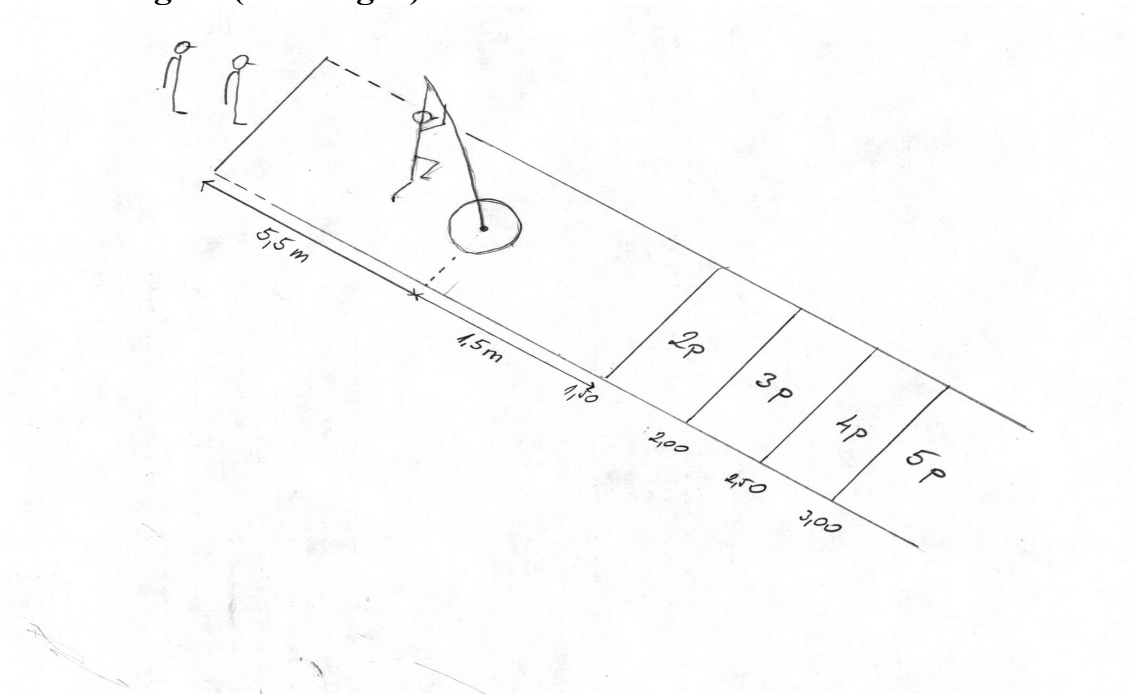
**Eszközigény**

1. indulási hely jelöléséhez pl. kréta, ragasztó szalag, 2db pózna, stb.)
2. gumiszalag vagy egyéb jelölő, a zónák feltűntetéséhez
3. mérőszalag a zónák kiméréséhez

**Versenybíró**

2. 2 fő versenybíró szükséges.
   - *VB1:* az elugró vonalnál áll és figyeli az elugrás szabályainak betartását.
   - *VB2:* vezeti a jegyzőkönyvet, pontlevonásokat, helyes talajfogás ellenőrzése, eredmények regisztrálása.

## 2.3. Rúdugrás (távolságra)




**A verseny lebonyolítás**

1. A csapattagok az 5 méteres nekifutást jelző vonal mögött állnak fel.
2. Minden versenyzőnek 2 kísérlete van és a jobb eredmény fog számítani.
3. A nekifutást maximum 5 méterről lehet végrehajtani. (5,5m a letűző helytől)
4. A rúd hossza 2,50 – 3 méter hosszú lehet.
5. A letűzés helyét egy 55cm átmérőjű hullahopp karikával jelöljük.
6. A letűzési helytől 1,5m-re kezdődik a leérkezési zóna, melynek szélessége 1,0m.
7. A rudat a leérkezés pillanatáig két kézzel fogni kell.
8. A talajfogás páros lábbal történik.
9. Ugrás után a gyerek vissza viszi a rudat a következő várakozó gyerekeknek.
10. A gyakorlat végeztethető homokba, de ennek hiányában füvön vagy akár gumin is.

**Értékelés**

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
   - 1,50m – 2,00m-ig 2 pont
   - 2,00m – 2,50m-ig 3 pont
   - 2,50m - 3,00m-ig 4 pont
   - 3m felett 5 pont

   (A zónák mérése a karika legtávolabbi pontjától kezdődik.)

2. Amennyiben a talajfogásnál bármelyik láb a zónán kívül kerül, az ugrás érvénytelen.
3. Az egy lábbal történő talajfogásért 1 pont levonás jár.
4. Egy versenyző kétszer ugrik és a jobbik eredménye számit.
5. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

**Eszközigény**

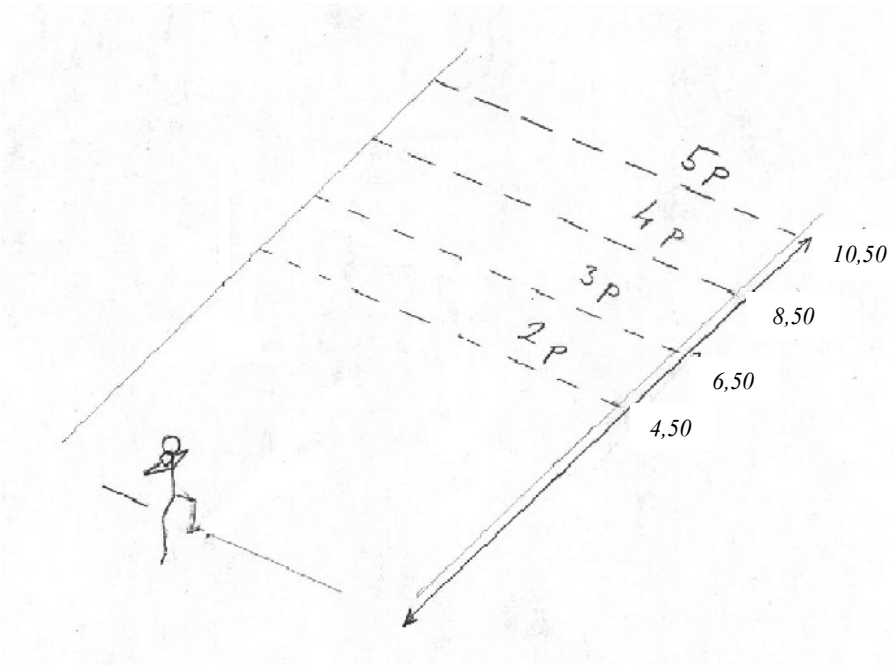
1. kréta vagy magnézia (5m-es vonaljelzéshez)
2. szalag (zóna jelöléshez)
3. mérőszalag (zónák kijelöléséhez)
4. 2-2,5 m-es rúd

**Versenybíró**

1. 1 fő versenybíró szükséges.
   - *VB1:* vezeti a jegyzőkönyvet és felügyeli a szabályok betartását.

## *3. Dobó gyakorlatok*

## 2.1. Lökés célba, medicinlabdával




**A verseny lebonyolítása** (leírás: jobb kezes dobóra vonatkoztatva)

1. A csapat tagok a kiindulási vonal mögött helyezkedik el.
2. A gyerek a dobás vonalánál, a dobás irányához viszonyítva 180 fokkal jobbra fordulva, oldalterpeszben áll fel. A lökést helyből, 90 fokos törzsfordítással fogja elvégezni.
3. Az 1kg-os medicinlabdát 2 kézzel a jobb fültőnél tartja.
4. A célzóna 3m széles.
5. Minden versenyző 2x dobhat és a legjobb eredménye fog számítani.

**Értékelés**

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
   - 4,50 – 6,50m 2 pont
   - 6,50 – 8,50m 3 pont
   - 8,50 – 10,50m 4 pont
   - 10,50 felett 5 pont
2. A zónából való kilökés érvénytelen
3. A lökést követően, a jelzővonalon történő átlépés 1 pont levonást jelent. (Feszes támaszban kell maradni.)
4. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

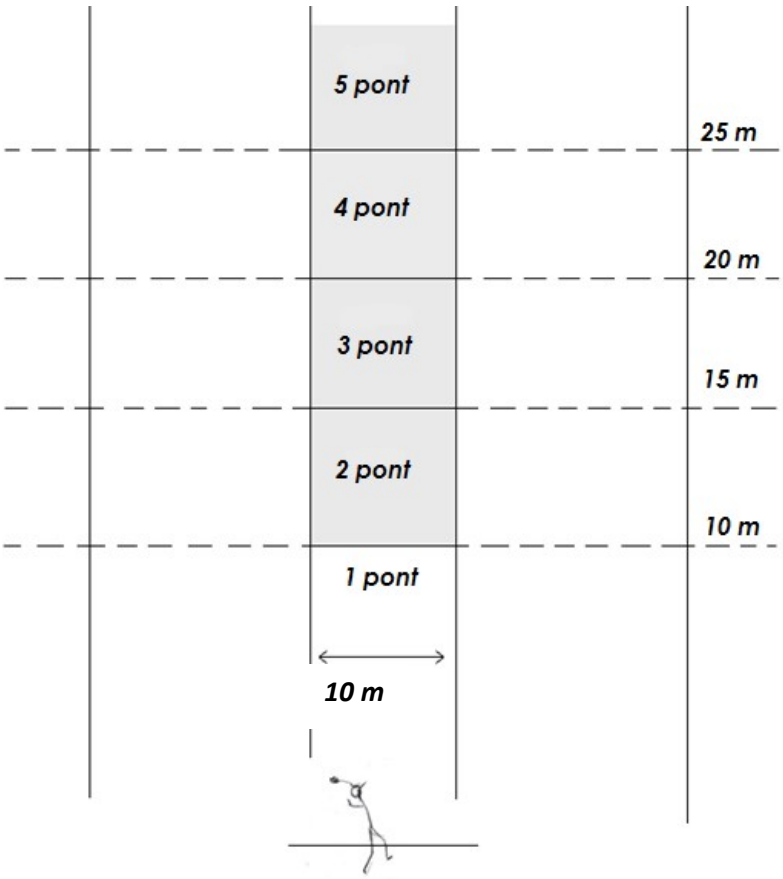
**Eszközigény**

1. 1kg-os medicinlabda
2. szalag vagy ragasztó, a zónák jelöléséhez
3. kiindulási vonal jelöléséhez kréta, szalag vagy ragasztó

**Versenybíró**

1. 2 fő versenybíró szükséges.
   - *VB1:* a versenypálya közepénél áll, felügyeli a szabályok betartását és regisztrálja az eredményeket.
   - *VB2:* a kidobott labdákat visszajuttatja a gyerekekhez.

## 3.2. 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 | 10,00 alatt | 1 pont |
| Zóna2 | 10,01-15,00 | 2 pont |
| Zóna3 | 15,01-20,00 | 3 pont |
| Zóna4 | 20,01-25,00 | 4 pont |
| Zóna5 | 25,00 felett | 5 pont |

2. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.
3. A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen.

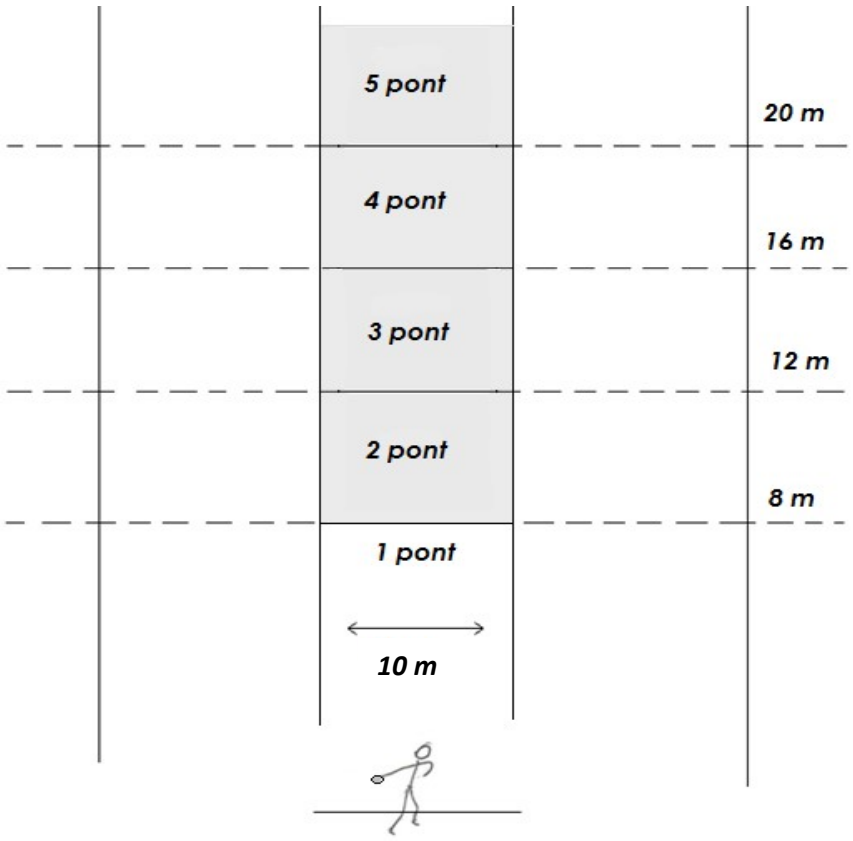
**Eszközigény**

1. 120 gr-os kislabda
2. szalag a zónák és kiindulási hely jelöléséhez

**Versenybíró**

1. 2 fő versenybíró szükséges.
   - *VB1:* az állvány közelében áll, figyeli a szabályok betartását és regisztrálja a pontokat.
   - *VB2:* a szereket visszajuttatja a gyerekekhez.

## 3.3. Vetés (célba dobás „füles” diszkosszal)




**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 diszkoszt jobb 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. (Feszes támaszban kell maradni.)
4. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

**Eszközigény**

1. 400 gr-os füles diszkosz (legalább 3 db)
2. szalag vagy ragasztó a zónák jelöléséhez
3. kidobó vonal jelöléséhez kréta, szalag vagy ragasztó

**Versenybíró**

2 fő versenybíró szükséges.

- *VB1:* az állvány közelében áll, figyeli a szabályok betartását és regisztrálja a pontokat.
- *VB2:* a szereket visszajuttatja a gyerekekhez.

4.sz.melléklet

**SPORT XXI VERSENYRENDSZER-2020.**
**Pályaverseny az U13 korosztály számára**

***Általános szabályok***

***A versenyszámok elosztása:***

| **Pálya 1.** | **Pálya 2.** |
|---|---|
| 60 m gátfutás | 60m síkfutás |
| 1600 m síkfutás | 1200 m akadályfutás |
| Hármasugrás váltott lábon | Távolugrás |
| Magasugrás | Súlylökés |
| Kislabda hajítás | Diszkoszvetés |
| + 8x50 m váltó | + 8x50 m váltó |

***Részvételi szabályozás:***

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az egyéni és a váltó versenyben.
2. Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
3. A versenyző szabadon választhat a öt egyéni versenyszámból.
4. Minden szakágból egy versenyszámban kötelező indulni.

***Versenyszámok versenyszám csoportonként:***

**1. Futó versenyszám csoport**

## 1.1. 60m síkfutás

A versenyszám szabályai:
1. Rajthelyzet: térdelő rajt, kéztámasz a vonal mögött, térdek a könyök mögött.
2. Vezényszavak: rajthoz, vigyázz, lövés (vigyázz helyzetben 90 fokig emel a csípő)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:
- A lokomotorikus gyorsasági képesség tesztelés
- A rajt mozgás gazdaságos végrehajtásának fokozatos gyakorlása és oktatása.

Oktatási javaslatok:
- a térdek a könyök mögött legyenek
- vigyázz helyzetben törekedjünk az ágyéki szakasz kiegyenesítésére
- a testsúly 2/3 részben a lábakon legyen
- aktív karmunkát oktassunk

## 1.2. 60m gátfutás

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

A versenyszám céljai:
- A lendületi gátfutás oktatása

Oktatási javaslatok:

- A vízszintes irányú sebesség és a ritmus élvezzen elsőbbséget a technika oktatásával szemben.

## 1.3. 1200m akadályfutás

A verseny szabályai:

10. Rajt: 400m rajthelynél, ívről
11. Körönként –körülbelül 50, 150 és 350 méternél elhelyezett- 3 „akadály”. 3-4 db maximum **30 cm magasságú szivacs kocka.**
12. 250 méternél a vizes árkot jelképező 1-es és 2-es futópályát átérő ~1 méter széles sáv, amelyeket át kell ugrani a futóknak.
13. Első akadály 150 méternél.

A versenyszám céljai:

- Az állóképesség fejlesztésének tesztelése
- A monotónia megtörése, a futás „színesebbé” tétele
- A távolság és térérzékelés fejlesztése

Oktatási javaslatok

- Az akadályok folyamatos, lendületes megközelítését forszírozzuk
- Kerüljük a lépések elaprózását
- Mindkét lábbal gyakoroltassunk

## 1.4. 8 x 50m váltó futás

A versenyszám szabályai:

1. A 400m rajthelytől számítva 50m-enként állnak fel a gyerekek.
2. Váltózóna nincs.
3. Rajt: térdelő rajt (lásd 60m)
4. Időmérés: kézi

A versenyszám céljai:

- A csapatmunka erősítése.
- A váltófutás mikéntjének elsajátítása.

Oktatási javaslatok:

- A felsőváltás oktatásának megkezdése.
- Tanítsuk meg, hogy nem veszik át a botot a másik kézbe.
- Mindkét kézzel gyakoroljanak.
- Javasolt váltások: 1.; 3.; 5.; 7. váltás: Jobb kézből Bal kézbe
  2.; 4.; 6. váltás: Bal kézből Jobb kézbe

# 2. Ugró versenyszám csoport

## 2.1. Távolugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: maximum 15m távolságról
2. Elugrás: 60cm széles sávból
3. Az elugró hely végétől 1,5m-re 30 cm magas kényszerítő eszközt kell elhelyezni a homokban (pl. kisgát, gumi)
4. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával az elugrás előtti sebességcsökkenés kiküszöbölése
- A kényszerítőeszköz alkalmazásával az elugrás dinamikai összetevőinek befolyásolása. (az ugrás ívének kikényszerítése hatással van az elrugaszkodás hatékonyságának növekedésére.)

Oktatási javaslatok:

- Gyakoroltassuk a gyerekeket mindkét lábról.
- A hangsúlyt a nekifutás folyamatosságára helyezzük.
- Szükség szerint változtassuk a kényszerítőeszköz távolságát, magasságát, ill. nélkülözzük azt.

## 2.2. Hármasugrás váltott lábon

A versenyszám szabályai:

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

A versenyszám céljai:

- A pliometrikus képességek fejlesztése

Oktatási javaslatok:

- Ne siettessük a talaj kontakt időt, hosszú erőközlést tanítsunk
- Az ugrás folyamatosságán legyen a hangsúly
- Mindkét lábbal gyakoroltassuk a gyerekeket
- Heti egy gyakorlás elegendő.

## 2.3. Magasugrás

A versenyszám szabályai:

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

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával a gyakorlat folyamatosságának ösztönzése
- A túlzott ütközés kerülése.

Oktatási javaslatok:

- Mindkét lábról gyakoroltassuk a gyerekeket
- Ügyeljünk az egyenes törzshelyzetre.

# 3. Dobó versenyszám csoport

## 3.1. Súlylökés

A versenyszám szabályai:

1. A szer súlya: 2kg
2. A lökést helyből végzik.
3. A szektor 3 m széles.
4. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A lendület szerzés korlátozásával a fokozatosság betartása.

Oktatási javaslatok:

- Edzések során is alkalmazzuk a kényszerítőeszközt.
- Törekedjünk a két lábbal egyszerre történő erőközlésre.

- A kényszerítő eszköz alkalmazásával a dobás közben szükséges helyes testhelyzet kikényszerítése.

## 3.2. Diszkoszvetés

A versenyszán szabályai:
1. Mountain bike kerékpár 16 colos külső vagy KA belenyúlós diszkosz – kiírásban meghatározva
2. A dobást helyből kell végrehajtani
3. A szektor 10 m széles.
4. Támaszból kell dobni, a vonalon átlépni tilos.
5. 3 kísérlet lehetséges

A gyakorlat leírása:
Kiinduló helyzet: Zárt állás, a dobó karral ellentétes váll a kidobás irányában, a karok mellső középtartásban. A szer a pl. jobb kézben.
A gyermek leengedve a jobb karját, lengetni kezdi a szert lazán előre – hátra. Amikor felkészült a gyakorlat megkezdésére, az egyik hátra lendítéssel egy időben jobb lábbal hátra lép lesüllyeszti a súlypontját majd csípőforgatással teszi meg az előre fordulatot, hogy támaszba kerülhessen. A szert támasz helyzetből dobja el.

A versenyszám céljai:
- A lendület és a kidobás összekapcsolása.
- A lendületből dobás oktatása
- A csípő irányító szerepének megéreztetése.

Oktatási javaslatok:
- A mozgás ritmikájának megéreztetése, laza mozgást oktassunk.
- Ne hagyjuk, hogy a bal karral lendületet vegyenek.
- A csípőforgatást úgy oktassuk, hogy a láb terhelése azzal kezdődjön, hogy a jobb térdet előre-kifelé a nagylábujjon fölé toljuk.
- Mindig törekedjünk az egyenes testtartásra.
- A kar széles, nagy sugáron dolgozzon.
- Feszes támaszhelyzetet ösztönözzünk.

## 3.3. Hajítás

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

A versenyszám céljai:
- A lendület szerzés korlátozásával a hajító technika fejlesztésére helyezzük a hangsúlyt.

Oktatási javaslatok:
- Tanítsuk meg a lekészítést a gyerekeknek.
- Tanítsuk meg a beszökkenést.
- A kényszerítő eszköz alkalmazása lehetővé teszi, hogy a feszes támaszhelyzetet megérezzék a gyerekek és megtartsák a törzsüket a dobás közben.