



Alföldi Régió teremverseny

1. **A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.

2. **A verseny helyszíne és ideje:**

Szentes, Klauzál u. 16.

Klauzál Gábor Általános Iskola

2020. március 03. kedd 13.00

3. **A verseny rendezője:** A Magyar Atlétikai Szövetség megbízásából a Maximus SE.

4. **A versenybíróság:**

- versenyigazgató: Szloboda Mihály régió felelős
- Technikai helyettes: Benkő István
- Versenytitkár: Kocsis Alexandra

5. **A verseny résztvevői:** A régió szakosztályainak/iskoláinak

- U11-es (2010-2011) 8 fős csapatai,
- U13-as (2008-2009) 8 fős csapatai.

6. **Csapatösszetétel:** az U11-es csapatban nemek aránya tetszőleges. Az U13-as csapatban legalább 4 lány szereplése kötelező. (több lehet.)

7. **Versenyszámok:**

U11

- Sprint váltó,
- Szökdelő váltó
- Med.labda dobás
két kézzel előre (1 kg)
- Hosszú gátváltó.

U13

- Sprint váltó,
- Magasugrás,
- Med.labda dobás
két kézzel előre 2 kg
- Hosszú gátváltó.

8. **Időrend:**

13.00	Megnyitó
13.15	Sprint váltó U11, U13.
13.30	ugró és dobó versenyszámok. 4 helyszínen.
14.30	Hosszú gátváltó U11, U13.
15.00	EREDMÉNYHÍRDETÉS

Az időrend tájékoztató jellegű. Az induló csapatok létszámától változhat

9. **Nevezés módja, és nevezési határidő:**

szloboda.mihaly@gmail.com címre,

2020. február 28-ig.

10. **Díjazás:** Minden induló matricát kap, az 1-3. helyezett csapattagok érmet nyernek.

Kiskunhalas, 2020. február 05.

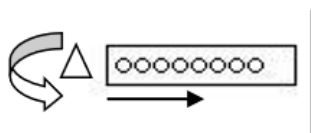
Szloboda Mihály
Alföldi Régió koordinátor

A versenyszámok leírása

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.



2. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás 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, amelyet egymás után teljesít. A nagyobb eredmény számít.
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással előre lendítve a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az után lépés engedélyezett.
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 a labda minél távolabbi zónába érkezen, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.
10. U13 2 kg, U11 1 kg.

Értékelés

U11		U13
Zóna1 5,50 alatt	1 pont	Zóna1 7,50 alatt
Zóna2 5,51-6,50	2 pont	Zóna2 7,51-8,50
Zóna3 6,51-7,50	3 pont	Zóna3 8,51-9,50
Zóna4 7,51-8,50	4 pont	Zóna4 9,51-10,50
Zóna5 8,50 felett	5 pont	Zóna5 10,50 felett

3/a. Magasugrás U13

A verseny lebonyolítása

2. Nekifutás: maximum 7m távolságról, 18-20 fokos szögben.

Az ugrás technikája: átlépő technika

3. A verseny mindössze 3 körből áll.

4. 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. Aki sikeresen átugrotta a magasságot az a sor végére áll.

Értékelés

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

3/b. Szökdelő váltó U11

A rajtvonaltól 2m-re lerakunk egy kerékpár külsőt és között 50 cm-es távolságra további 7-et.

Az utolsó külső után 2m-re egy kerülő bóját rakunk.

A versenyzők felsorakoznak a rajtvonal mögött. Az első kezében egy váltókarika van. Indító jelre egylábás 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 1 mp-et hozzáadunk a mért időhöz.

4. Hosszú gátváltó

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. (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.