



Alföldi Régió teremverseny

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

Kecskemét
Atlétikai Centrum futófolyosója
2020. 11. 22. (vasárnap) 10.00 óra
3. **A verseny rendezője :** A Magyar Atlétikai Szövetség megbízásából a KARC atlétikai szakosztálya
4. **A versenybíróság :**
 - koordinátor: Szloboda Mihály régió felelős
 - Versenybíróság elnöke: Adamik Zoltán
 - Versenytitkár: Havas Csaba
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 / U13

- ❖ Sprint-gát váltó,
- ❖ Szökdelő váltó /magasugrás
- ❖ Helyből hármas /ötös váltott lábú szökdelés
- ❖ Medicin dobás - Melltől lökés előre
- ❖ Hosszú gátváltó.

8. Időrend:

9.50 Megnyitó

10.00 Sprint-gát váltó U11

Magasugrás U13 "A" csoport

Helyből ötösugrás U13 "B" csoport

10.15 Magasugrás U13 "B" csoport

Helyből ötösugrás U13 "A" csoport

10.15 ugró és dobó versenyszámok U11 3 helyszínen. A-B-C csoport

10.30 Sprint-gát váltó U13

10.45 med. dobás előre U13

11.15 Hosszú gátváltó U11, U13.

11.30 EREDMÉNYHÍRDETÉS

Az időrend tájékoztató jellegű. Az induló csapatok létszámától változhat

9. Nevezés módja, és nevezési határidő:

szloboda.mihaly@gmail.com címre,

2020. november 20.

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

Kiskunhalas, 2020. október 27.

Szloboda Mihály

Alföldi Régió koordinátor

A versenyszámok leírása

1. Sprint - gát - váltó

A verseny lebonyolítása

- A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
- A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
- A fordító jel (f1) megkerülése után visszafelé a gátak felett fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
- 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.
- A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
- 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

Hibák:

- a. A gátak kikerülése.
- b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.
- c. 1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

Eszközigény

- Fordítójelzés (f1) pózna,
- Fordítójelzés (f2) pózna,
- Váltóeszköz
- **50 cm-es gátak (gáttávolságok: U11.:5,5m; U13.:6m)**
- Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
- Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag

2.1. Helyből hármás váltott lábú szökdelés U11

A verseny lebonyolítása

- A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a gyakorlatot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
- Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
- Leváltott versenyző a sor végére áll.
- 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.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezen, minél több pontot szerezzen.
- Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

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

- A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
- Homokba érkezéssel!!!

2.2 Helyből ötös váltott lábú szökdelés U13

A verseny lebonyolítása

- A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
- Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - befejezés páros lábra)
- Leváltott versenyző a sor végére áll.
- 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.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezzon, és minél több pontot szerezzen.
- Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

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

- A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
- Homokba érkezéssel!!!

3.1 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 egylábas szökdelést hajt végre, a bója megkerülése után visszafelé másik lábon szökdel. A váltóeszköz 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.

3.2. Magasugrás U13

A verseny lebonyolítása

- A csapattagok egyesével ugranak.
- Nekifutás: maximum 7m távolságról, 18-20 fokos szögben
- Az ugrás technikája: átlépő technika
- A verseny mindössze 3 körből áll.
- 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.
- Körönként vannak a magasság emelések.
- Aki sikeresen átugrotta a magasságot az a sor végére áll.

Értékelés

- 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.

Magasságok:

- 1. kör 100cm**
- 2. kör: 110cm**
- 3. kör: 120cm**

4. Medicin dobás – Melltől lökés előre

A verseny lebonyolítása

- A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A dobási sorrend tetszőleges.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
- A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.
- 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 mellről páros kézzel kilöki (mint az U11). A kilökést követően az után lépés engedélyezett.
- 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.
- A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

U11	U13
Zóna1 5 alatt	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

Eredményszámítás: Az U13-nál a beszökkenés bele számít a dobás nagyságába.

5. Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása:

- **Az U11 → 2kört; az U13 → 3 kört teljesít.**
- A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
- 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.
- A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
- 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.
- A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
- 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
- Hibapont:
 - a. A gátak kikerülése.
 - b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.
- 1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

Eszközigény

- 50 cm-es gátak (gát: 10m-en)
- Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag