



***Sport XXI. program
Északkelet-magyarországi régió teremverseny***

- 1. A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
- 2. A verseny ideje** **2020. november 30.- december 4.**
- 3. A verseny rendezője:** Nomád Sport Alapítvány
MVSI Atlétika szakosztálya
Elnök: Soós István
Titkár: Radványi Erika
- 4. A verseny támogatója:** Magyar Atlétikai Szövetség
- 5. A verseny résztvevői:** A régió szakosztályainak U11 (2010-2011) és U13 (2008-2009) csapatai, valamint az U9 korosztály általános iskolai és egyesületi Kölyök Atlétika csoportjai.
- 6. Nevezés módja
nevezési határidő:** Nevezni e-mailen: anisoos62@gmail.com
A 8 fős csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni.
Csapatösszeállítás: U13- maximum 4 fiú lehet a csapatban,
U11- szabadon, megkötés nélkül. Egy egyesület több csapatot is indíthat.
Nevezési határidő: 2020. november 26. 24⁰⁰
- 7. Díjazás:** Minden csapattag matrica, az 1-3. csapat érem díjazásban részesül.
- 8. Lebonyolítás:** **COVID-19 járvány miatt speciálisan kerül lebonyolításra ez a forduló.
A fent megadott intervallumban a csoportok az edzéseik időpontjában**
a fair play szabályainak teljes figyelembevételével lebonyolítják a versenyt és a melléklet jegyzőkönyv kitöltése után azt elküldik az anisoos62@gmail.com e-mail címre egy csapatkép és 2-3 verseny fotó kíséretében. A verseny idejét előre be kell jelenteni a fenti e-mail címre.
- 9. . Egyéb:** A versenyen minden olyan kérdésben, amiről a kiírás másként nem rendelkezik a MASZ versenyszabályai érvényesek.

Feladatok

U13 (2008, 2009)

Versenyszámcsoport	Versenyszám és sorrend
Futás	Sprint-váltó
Ugrás	Helyből távolugrás
Dobás	Medicin dobás– Melltől lökés előre (2kg)
Futás	Hosszú gátváltó - 3 kör

U11 és U13- a sprint- váltó és a hosszú gátváltónál a terem hossza 12m!!

U11 (2010, 2011)

Versenyszámcsoport	Versenyszám és sorrend
Futás	Sprint-váltó
Ugrás	Helyből távolugrás
Dobás	Medicin dobás– Melltől lökés előre (1 kg)
Futás	Hosszú gátváltó - 2 kör

U9 (2012 és fiatalabb)

Versenyszámcsoport	Versenyszám és sorrend
Futás	Sprint-váltó
Ugrás	Helyből távolugrás
Dobás	Térdelésből dobás (1kg-os medicinlabdával)
Futás	Hosszú gátváltó - 2 kör

U9-es korosztályban a sprint-váltó és a hosszú gátváltónál a terem hossza 10m!!

U11 és U13 versenyszámok

Sprint- váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) a futás irányával megegyezően, egy oszlopban áll fel.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajtthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd a fordító jel megkerülése után fut vissza.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével **3,5 méterre** ,hátról 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.
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.

U11 és U13- a sprint váltó és a hosszú gátváltónál a terem hossza 12m!!

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:

Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

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

Eszközigény

1. Fordítójelzés- bója
2. Fordítójelzés a csapat mögött- bója
3. Váltóeszköz
4. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető (eltérő színű jelző mellény)

Medicin dobás – Melltől lökés előre

U13 – 2kg, U11-1kg

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) feláll 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, szemben 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 5m alatt | U13 Zóna1 7m alatt |
| Zóna2 5,01-6,00 m | Zóna2 7,01-8,00 m |
| Zóna3 6,01-7,00 m | Zóna3 8,01-9,00 m |
| Zóna4 7,01-8,00 , | Zóna4 9,01-10,00 m |
| Zóna5 8,00 m felett | Zóna5 10,00 m felett |

Helyből távol (U9, U10, U13)

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) feláll 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. 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. A csapat **kétszer** hajtja végre a feladatot.

Értékelés

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

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezést jelölő bot, illetve szalag

Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása

Az U11 → 2kört; az U13 → 3 kört teljesít.

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban áll fel.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajtthoz +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; a **pálya felénél (6m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.**
5. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) **3,5 méterre** 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.
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 (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)

Sprint-váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) a futás irányával megegyezően, egy oszlopban áll fel.
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 a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd a fordító jel megkerülése után fut vissza.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével **2,5 méterre**, 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.
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.

U9-es korosztályban a sprint-váltó és a hosszú gátváltónál a terem hossza 10m!!

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:

Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

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

Eszközigény

1. Fordítójelzés- bója
2. Fordítójelzés a csapat mögött- bója
3. Váltóeszköz
4. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető (eltérő színű jelző mellény)

Térdelésből dobás (1kg-os medicinlabdával)

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

A verseny lebonyolítása

A kiindulási helyzet térdelőállás a szőnyegen. (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 20 cm-es pontossággal történik.. A jobbik kísérlet számít a csapateredménybe.

Csapateredmény: a csapat 8 tagja által dobott eredmények összeadásával.

Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása:

- 1.Kölyök Atlétikai korosztály (U9) két kört teljesít. A sorkerülésnél **2,5 méterre** van a bója.

A távolság 10m!!!

Információ: Soós Istvánné-Anikó
Telefon: 06/20-7774153
E-mail cím: anisoos62@gmail.com