



Sport XXI. Program Észak - dunántúli terület pályaverseny II.

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

2. A verseny ideje és helyszíne: 2020.10.17. szombat 11:00

Győr – Olimpiai Sportpark bemelegítő pálya

3. A verseny rendezője: Horn-Bercsényi DSE, Farkas Roland régiós koordinátor

4. A verseny támogatója: EMMI Sport XXI. Program, Magyar Atlétikai Szövetség

5. Versenybíróság:

Elnök: Kószás Kriszta

6. A verseny résztvevői: A régió szakosztályainak, iskoláinak U11 (2010-2011) és U13 (2008-2009) csapatai, akiket határidőre beneveztek. Versenyengedéllyel kell rendelkezniük a versenyeken résztvevő U 13 korosztálynak.

7. Versenyszámok

U11: Sprint-váltó, gátváltó, 800 m akadály, távolugrás, rúdugrás, hajítás, lökés

Résztvételi szabályozás:

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

U13: 60 m, 1200 m akadály, 2000 m gyaloglás, 8x50 m váltófutás, távolugrás, súlylökés, diszkoszvetés (kerékpár 16 colos külső)

Résztvételi szabályozás:

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az egyéni és a váltóversenyben, a csapattagok közül legfeljebb 4 fő lehet fiú
2. Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
3. A versenyző szabadon választhat a hat egyéni versenyszámból.
4. Minden szakágból egy versenyszámban kötelező indulni.

Bővebb információ a versenyszabályokról:

<https://atletika.hu/hu/szakmai-cikkek/2017/sport-xxi-program-2017-evi-tudnivaloi>

8. Nevezés módja, nevezési határidő:

Az U11-es csapatokat név szerint, a mellékelt nevezési lapon.

U13-as csapatokat név és versenyszám szerint, a mellékelt nevezési lapon.

2020. október 12. hétfő

bercsenyidseatletika@gmail.com

9. Jelentkezés: A verseny kezdete előtt 30 perccel

10. Díjazás: Minden induló a Sport XXI. Program támogatásából matricát és édességet kap.
Az 1-3. helyezett csapatok éremdíjazásban részesülnek.

11. Egyéb:

Javasoljuk az egységes felsőruházatot, megkülönböztető mezt a csapatok egyértelmű megkülönböztetése céljából.

A nevezés függvényében a kezdési időpontjai változhatnak!

Az eredményhirdetésre az utolsó versenyszámot követően kerül sor.

A versenyen szöges cipőt nem lehet használni.

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

IDŐREND

U11

11.00	Sprintváltó
11:10	Gátváltó
11:20	U11 csapat körverseny /Távolugrás, Rúdugrás, Lökés, Hajítás/
11.20	800 m akadály

U13

11.00	60 m fiú-lány
11.20	diszkoszvetés - súlylökés – távolugrás (csoporthelyezés a nevezések beérkezése után)
12.30	8x50m váltó
12.40	2000 m gyaloglás
12.55	1200 m akadály
13:15	Eredményhirdetés

Győr, 2020. szeptember 27.

Farkas Roland
régiós koordinátor



VERSENYSZÁMOK U11

1. Sprint váltó (30 m)

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 váltóbottal 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.

2. Gátváltó (50 m)

A verseny lebonyolítása

1. **A verseny távja 50m. (10-6-10) távolságokra kell a 6 db gátat 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.

3. 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 feltüntetni.

4. 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 maximum 10 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, KA gát)
6. Leérkezés páros lábbal a homokba.

Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
 - **1,50 m-ig** **2 pont**
 - **1,50 - 2,40 m-ig** **3 pont**
 - **2,40 – 3,20 m-ig** **4 pont**
 - **3,20m 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 számít.
4. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

5. 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 a homokban**
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 végezhető homokba, de ennek hiányában fűvön vagy akár gumin is.

Értékelés

- 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.)

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

6.Lökés célba, medicinlabdával -1 kg

A verseny lebonyolítása (leírás: jobb kezes dobóra vonatkoztatva)

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

Értékelés

- 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**
- A zónából való kilökés érvénytelen
- A lökést követően, a jelzővonalon történő átlépés 1 pont levonást jelent. (Feszés támaszban kell maradni.)
- A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

7.Hajítás (célba dobás kislabdával) 120 g

A verseny lebonyolítása

- A csapat tagok a kiindulási vonal mögött helyezkednek el.
- A dobást helyből végeztetjük. A vonalon átlépni tilos!
- A célterület 10 m széles
- Minden versenyző 2x dobhat és a jobbik eredménye fog számítani.

Értékelés

- Távolság mérés. (zónákra felosztva)

Zóna1	11,00 alatt	1 pont
Zóna2	11,01-16,00	2 pont
Zóna3	16,01-21,00	3 pont
Zóna4	21,01-26,00	4 pont
Zóna5	26,00 felett	5 pont
- A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.
- A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen

VERSENYSZÁMOK U13

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

2. 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 gát (KA)**
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.

3. 2000m gyaloglás

A versenyszám szabályai:

1. A két alapvető szabály közül a talajon tartózkodás szabályának betartása
2. Törekvés (nem elvárás) a nyújtott térddel történő talajfogásra
3. Első hiba - Figyelmeztetés
2. Második hiba - 1 perces időbüntetés / áll a versenybíró mellett, majd folytatja

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

5. Távolugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: max.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. kispát, gumi)
4. 3 kísérlet lehetséges

6.Súlylökés

A versenyszám szabályai:

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

7.Diszkoszvetés

A versenyszám szabályai:

1. Mountain bike kerékpár 16 colos külső
2. A dobást helyből kell végrehajtani
3. A szektor 10 m széles.
4. Támaszból kell dobni, a vonalon átlépni tilos.
5. 3 kísérlet lehetséges