



## Sport XXI. Atlétikai alapprogram Dél-Keleti Régió, teremversenye Békés, 2020. Február. 14. péntek

- I. **Versenycélja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétikai szakosztályában (iskoláiban) sportoló gyermek korosztály számára.  
Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba. A Sport XXI. Alap Program céljainak megvalósítása.
- II. **Versenydátum, helye: 2020. február. 14. péntek 11:00**  
**Helyszín: 5630 Békés, Csíkos utca 4. (Városi Sportcsarnok)**
- III. **Versenyszervezője:** Sport XXI. Alap Program, MASZ
- IV. **Versenyszervező:** Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft.  
Versenybírószágot elnök: Veres Zolt  
Technikai helyettes: Kis-Kovács Károly  
Versenytitkár: Gál Mihály  
Régiós koordinátor: Varga Ádám
- V. **Versenyszervezői:** Gyermek II korcsoport: **U13 (2008, 2009.)**  
Gyermek I korcsoport: **U11 (2010, 2011.)**  
Akiket iskolájuk, egyesületük a nevezési feltételeknek megfelelően a határidőig benevez.
- VI. **Versenyszámok:** **U11. Korosztály (2010, 2011.)**  
➤ Sprint-szlalom váltó, hosszú-gátváltó, Helyből távol (békaugrás), Szemből magasugrás, kétkezes medicin dobás hátra (1kg)  
**U13. Korosztály: (2008, 2009)**  
➤ Sprint-szlalom váltó, hosszú-gátváltó, Helyből távol (békaugrás), Szemből magasugrás, kétkezes medicin dobás hátra (2kg)
- A verseny lebonyolítása: a versenyt az U13-as korosztály kezdi sprint-szlalom váltóval és szemből magasugrással, az U11 pedig medicin dobással és helyből távossal kezd, majd forgószínpad szerűen mennek az üres helyszínekre. A végén a gátváltó az utolsó szám.

**Nevezés, jelentkezés:** **Jelentkezési határidő:** 2020. 02. 12. szerda.  
**Nevezés:** [vargaadi.jdm@gmail.com](mailto:vargaadi.jdm@gmail.com)  
**Információ:** Varga Ádám 30/4964799  
8 fős csapatokat kell benevezni. A csapattagok neveit kérjük megküldeni.  
**A csapatokat vegyesen kell összeállítani, de egy csapatban az U13 korosztálynál maximum 4 fő fiú lehet, az U11-nél pedig tetszőleges lehet a részvétel, akár nyolc lány is.** Egy egyesület/iskola több csapatot is indíthat.  
Végleges regisztrációt a verseny napján 1 órával, a versenyszám megkezdése előtt lezárjuk.  
Jelentkezés érkezéskor a nevezési regisztrációs helyen.  
Nevezési díj nincs!

**Díjazás:** Minden egyes résztvevő a verseny végén édességet és üdítőt kap. A csapatversenyek 1-3. helyezettjei éremdíjazásban részesülnek.

**Verseny tudnivalói:** Öltözési lehetőség a csarnok épületében van.  
A versenyszámok párhuzamosan kerülnek lebonyolításra. A gyerekeknek érvényes házi vagy iskolaorvosi igazolással kell rendelkezni. Egységes mez viselése kötelező.  
Kizárólag csapatértékelés van. A csapatok összesített pontszáma az egyes versenyszámban elért helyezések összeadásával alakul ki. A legkevesebb pontot elérő csapat nyer.

**Tervezett időrend:**

10:30 technikai értekezlet  
11:00 kezdés  
13:50 Eredményhirdetés

**Végleges regisztrációt a verseny napján 1 órával, az első versenyszám kezdése előtt lezárjuk.**

Szolnok, 2020. 01. 03.

A versenyen való részvételt egyesületeknek, iskoláknak, edzőkollégáknak, testnevelőknek, köszönjük.

Varga Ádám  
MASZ Sport XXI. Dél-Keleti Régió koordinátor

## Versenyszámok:

### ***Kétkezes medicin dobás hátra:***

A verseny lebonyolítása

- 1.A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
- 2.Minden versenyzőnek 2 kísérletevan. A nagyobb eredmény számít.
- 3.A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, háttal a dobásiránynak. Kar magastartásban, labdával a kézben.
- 4.A versenyző a labdát térdhajlítással magastartásból a két láb közé lelendíti, majd gyors térdnyújtással fej fölött a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az után lépes engedélyezett.
- 5.Leváltott versenyző a sor végére áll.
- 6.Minden versenyző a rajtvonal mögül dob.

### ***Sprint -szlalom váltó***

A verseny lebonyolítása

- 1.A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egyes 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 váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
- 4.A kimért távot –a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a bójákat futva kerülgetve teljesíti a versenyző majd;
- 5.A fordító jel (f1) megkerülése után visszafelé a legrövidebb úton fut végig.
- 6.A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltó eszközt. A 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 célvonalon.
- 8.A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

### ***Szemből magasugrás***

A verseny lebonyolítása

- 1.A csapattagok egyesével ugranak.
- 2.Nekifutás a lécre merőlegesen, 8m távolságból.
- 3.Az ugrás szembe történik, a futás iránynak megegyezően. A verseny 4körből 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.
- 5.Körönként vannak a magasság emelések.

## Értékelés

### 1. Magasság mérés

2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrotta a magasságot. A legvégén a 4kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.

### 3. Magasságok:

U11 → 1.kör: 65cm 2.kör: 75cm 3.kör: 85cm 4.kör: 90cm

U13 → 1.kör: 75cm 2.kör: 85cm 3.kör: 95cm 4.kör: 100cm

## **Helyből távol**

A verseny lebonyolítása

A meghatározott létszámú csapat (8 fő) 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 fél guggolásból fél guggolásba szökken;

A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a társa sarokkal talajt fogott. Leváltott versenyző a sor végére áll.

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.

Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz. Érzékelés: páros lábra.

## Értékelés

1. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)

2. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.

## **Hosszú gátváltó**

A verseny lebonyolítása

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

2. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egyes 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 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 (15 m) 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 váltó eszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajtszönyegen)

8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a célvonalon.

9. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.