

**SPORT XXI. PROGRAM TEREMATLÉTIKAI VERSENYE
DÉL-DUNÁNTÚLI RÉGIÓ II. forduló**

- 1. A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
- 2. A verseny helyszíne és ideje:** Atlétikai Centrum Bonyhád, Bonyhád, Kossuth u. 4.,
2020. 12.19. (szombat) 10:00
- 3. A verseny rendezője:** AC Bonyhád
- 4. A verseny támogatója:** Magyar Atlétikai Szövetség
- 5. A versenybírószám elnöke:** Scheidler Géza
 - A verseny résztvevői:** A régió egyesületeinek, iskoláinak U13(2008-09) és U11(2010-11) születésű versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik. Az U13-as korosztályban a 8 fős csapat összeállítása: 4 fiúnál több nem lehet a csapatban.
- 6. Nevezési határidő:** 2020. december 16. (szerda) 24 óra Nevezési díj nincs!

scherer.tamas@sportelmeny.hu

U11: csapatokat, a csapattagok neveivel

U13: csapatokat, a csapattagok neveivel

Díjazás: Minden csapattag matrica, az 1-3. csapat éremdíjazásban részesül.

Egyebek:

- hibapontot a versenyen nem használunk.
- váltóban a bólya kerülésnél nem kell megérinteni semmit sem.
- Szöges cipő használata nem engedélyezett!

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

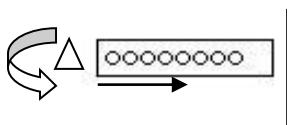
- Öltözési lehetőséget NEM tudunk biztosítani
- Szülők az épületben nem tartózkodhatnak!

VERSENYSZÁMOK

Sprint váltó

A verseny lebonyolítása

1. **Mindenki 1 kört teljesít (20méter oda + 20 méter vissza)**
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 váltókarika 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) 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. (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.



Értékelés

Időmérés

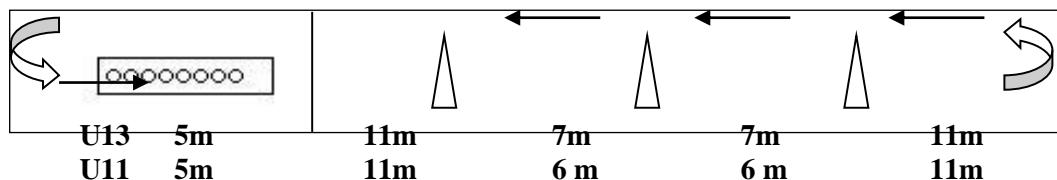
Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában

Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér

Gát váltó

A verseny lebonyolítása

1. **Mindenki 1 kört teljesít. (A pályát teljes nagyságában mérjük ki, így nem lehet két kör.)**
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 váltókarika átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd; gátmagasság: U11 – szivacs gát alsó szint, U13 – szivacs gát felső szint
5. A fordító jel (f1) kerülése után **visszafelé is a gátak felett fut (a mellette lévő pályasávban)** végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltókarikát. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (szőnyegen)
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.



Helyből hármas váltott lábú U11

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a gyakorlatot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. 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.
7. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezen, minél több pontot szerezzen.
8. 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.

Helyből ötös váltott lábú U13

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel 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. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb – ugró láb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. 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.
7. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezen, és minél több pontot szerezzen.
8. 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.

Medicin dobás – Melltől lökés előre U11-1kg, U13-2kg

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, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
4. A versenyző megközelítőleg válszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe 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 mellől páros kézzel kilöki (mint az U11). A kilökést 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 talajérítés kerül megjelölésre.
8. Minden versenyző arra törekszik, hogy minél nagyobbat dobjon és minél több pontot szerezzen.

Értékelés

1. U11	Zóna1	5 alatt	U13	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

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
3. Eredmény számítás: Az U13-nál a beszökkenés beleszámít a dobás nagyságába **!!!**

Medicin dobás – 2 kezes felső dobás előre U11-1kg, U13-2kg

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 alapállásban áll fel, labda mélytartásban, a rajtvonalat jelölő vonal mögött egy kilépésnyi távolságra.
5. A versenyző kilépéssel (kitámasztással) előre, a labdát fej fölé lendítve, a legmesszebbre dobja azt. Utánlépés nem engedélyezett, amennyiben a versenyző a vonalat érinti, a dobás érvénytelen!!!!
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 talajérítés kerül megjelölésre.
8. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. A csapattagok által elért legjobb eredmények összeadódnak, és a nyolc csapattag által elért hosszúság (méter, centiméter – 10 cm-es pontossággal) kerül a jegyzőkönyvbe. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.