

**A Sport XXI. Alapprogram – teremverseny
Közép-Magyarország régió
2020. január 25, Gödöllő, SZIE Sportcsarnok**

1. A verseny célja

Regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára.

2. A verseny időpontja, helyszíne

2019.január 25. szombat, Gödöllő, Szent István Egyetem Sportcsarnok

3. A verseny résztvevői

A régió szakosztályainak versenyzői, akik érvényes sportorvosi igazolással rendelkeznek (U11/ 2010-2011 U13/2008-2009)

4. Versenybíróóság

A versenybíróóság elnöke: Ferenczy Zsuzsa

5. Nevezés

Határidő: 2020. január 22., 24.00, tomhauser.istvan66@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.

6. Időrend (tájékoztató jellegű, a nevezések függvényében változhat)

U11

Melegítés kezdete: 8:30

Verseny kezdete: 9:00

Eredményhirdetés: 10:15

U13

Bemelegítés: 10:15

Verseny kezdete: 10:45

Eredményhirdetés: 12:00

1. Lebonyolítás

Forgó színpad jelleggel, futószámoknál 2-4 csapat egyszerre versenyez a nevezések számától függően.

2. Jelentkezés: a versenytitkárnál legkésőbb 30 perccel a verseny kezdete előtt.

3. Díjazás: Minden csapattag matricadíjazásban részesül. Az 1-3. csapatok érmet kapnak.

Ifj. Tomhauser István

KMR koordinátor

Versenyfeladatok:

1. Sprintváltó

A verseny lebonyolítása

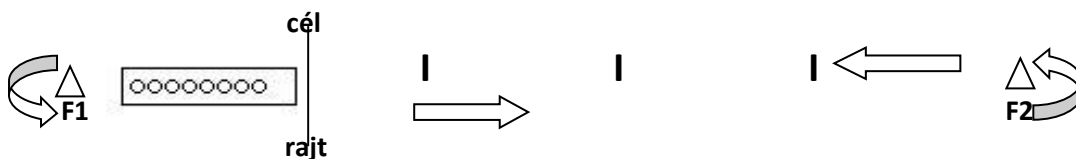
1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig majd visszafutva a legrövidebb úton teljesíti a versenyző. A fordító jelek között 20 m a távolság.
5. A fordító jelzés megkerülésével történik a váltás. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak.
6. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
7. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.



2. Gát - váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy 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 váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, **futva** teljesíti a versenyző
5. A fordító jel (F1) megkerülése után **visszafelé a gátak felett** fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan (50 cm-es gátak, gáttávolság: fordító után U13: 6-6-6m, U11:5,5 m, fordító jelek közötti távolság 25 m)
6. 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. (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

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

3. Helyből hármás 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

- | | |
|----------|-------------|
| 1. Zóna1 | 4,40 alatt |
| Zóna2 | 4,41-4,80 |
| Zóna3 | 4,81-5,20 |
| Zóna4 | 5,21-5,60 |
| Zóna5 | 5,60 felett |

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

3. 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 érkezzon, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

Értékelés

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

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

4.Zsámoly szökdelés

A verseny lebonyolítása

harántterpesz: a versenyző a zsámoly hosszabbik fele mögött áll harántterpeszben, az elől lévő lába a zsámoly tetején van. Folyamatos szökdelés lábtartáscserével.

Értékelés

1. 20mp áll rendelkezésre a versenyzőnek a szökdeléshez.
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes szökdelés adja

5.Medicin dobás – kétkezes vetés előre

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 megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, háttal a dobás irányának.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással két láb közé leengedi, majd gyors csípő és térdnyújtással karját előre lendítve dobja el. A kidobást 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 talajérintés kerül megjelölésre.
8. Minden versenyző arra törekszik, hogy a labda minél távolabbi zónába érkezzon, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. U11 (1kg)	Zóna1	6,00 alatt	U13(2kg)	Zóna1	8,00 alatt
	Zóna2	6,01-7,00		Zóna2	8,01-9,00
	Zóna3	7,01-8,00		Zóna3	9,01-10,00
	Zóna4	8,01-9,00		Zóna4	10,01-11,00
	Zóna5	9,00 felett		Zóna5	11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által elért pontszámok összege adja meg.