



Nyugat-Dunántúli Területi Verseny Zala-Vas Megye
Sport XXI. Alapprogram
SPORT XXI. Terematlétkai Verseny II.
I. 3B Hungaria Online Kupa

1. **A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.
2. **Ideje és helye:** **2020. november 23. (hétfő)- 2020. november 27. (péntek)**
3. **Rendezők:** Zala Megyei Sportszövetségek Egyesülése
Zalaszám-Zalaegerszegi Atlétikai Club
4. **Versenybírószám:** elnök: Bella Attila
titkár: Bruszik Péter
5. **Résztvevők:** A régió szakosztályainak, iskoláinak U11 /2011-2010/ és U13 /2009-2008/ csapatai
6. **Versenyszámok:** Spint-gát-váltó, Sprint váltó, Helyből távol, Medicin dobás-2 kezes fej felett hátra, Hosszú gátváltó
7. **Nevezés:** Az U13 korosztályban csak a MASZ igazolással rendelkező sportolók versenyezhetnek. A névszerinti nevezéseket a következő e-mail címre kérjük:
e-mailben: bellaattila76@gmail.com, címre. **Határidő: 2020. november 20.**
8. **Lebonyolítás:** 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 a bellaattila76@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. **Díjazás:**
A Sport XXI program keretében induló versenyzők matrica díjazásban, az 1-3 helyezett csapatok érem díjazásban részesülnek.

10. Egyéb:

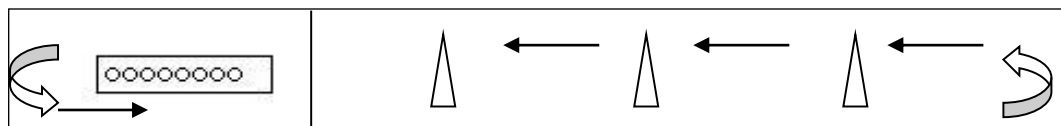
- A versenyeken minden olyan kérdésben, amiről a kiírás másként nem rendelkezik a MASZ versenyszabályai érvényesek.

11. Gyakorlatok

Gát - váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen 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 (f1) a legrövidebb úton, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) kerülése után **visszafelé is a gátak felett fut** végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
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. (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.



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.

Eszközигény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna

3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolságok: U11.:5,5m; U13.:6m)
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra
9. Rajtszőnyeg

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.
3. Feladataik: VB1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.
 VB2: Az (f1) fordítónál áll felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
 VB3: A táv közepénél áll, hogy a ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

Sprint váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen 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 (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) 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. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

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

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pl: lufi, zászló, zsámoly

2. Fordítójelzés (f2) bója

3. Váltóeszköz

4. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl: eltérő színű jelző mellény

5. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl. ragasztó szalag

6. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya

7. Stopperóra

8. Rajtszőnyeg

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.

2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik a csapat mögötti fordítónál áll.

3. Feladataik: VB1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.

VB2: Az (f1) fordítónál áll felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.

VB3: A csapat mögött, az (f2) fordító jel megkerülésénél áll, és figyeli a versenyzőt, hogy megkerülte a fordító jelzést.

4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása

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

2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy 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 váltóbot/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 (10m) 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 váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajszőnyegen)
8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
9. 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. Hibapont:

- a. A gátak kikerülése.
- b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

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

Eszközigény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. Zászló → versenybíróknak
5. 50 cm-es gátak (gát: 10m-en)
6. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
7. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
8. Körszámlálás jelzéséhez szükség zászló
9. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
10. Stopperóra
11. Rajtszőnyeg

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.

2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.
3. Feladataik: VB1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.
VB2: Az (f1) fordítónál áll felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
VB3: A táv közepénél áll, hogy a ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
4. 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

Helyből távol

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. 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.

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

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Felváltva követik és jelölik az ugrásokat.
3. Feladataik: VB1: A rajtvonalnál állva felügyeli a helyes szabályok betartását.

VB2: Az indulási helynél áll. És figyel, hogy megfelelő helyről indul a versenyző.

VB3: Az érkezésnél áll és azt figyel, hogy hova érkezik a versenyző sarka a talajra, majd a bot segítségével egyből oda szúr a talajra ahol a talajérintés megtörtént; majd leteszi a jelzőszalagot.

Medicin dobás hátra – 2 kezes fej felett hátra dobás

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. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással fej fölé lendítve a legmesszebbre dobja. 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 érkezen, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés	U11	Zóna1 6,00 alatt	U13	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

1. A végeredményt a csapattagok által elért pontszámok összeg adja meg.

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. 2 db medicinlabda/ csapat U13 – 2kg, U11 - 1kg
3. Mérőszalag
4. Bot a nyomfogáshoz

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Feladataik: VB1: Kint áll a pályán és nézi hova esik le a labda. (nyomfogó)

VB2: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot és írja a jegyzőkönyvet (jegyzőkönyvvezető.)

VB3: visszagurítja a labdát.