



Nyugat-Magyarország Területi Verseny Zala-Vas Megye
Sport XXI. Alapprogram
SUPAIRMAN ZEGO KUPA
SPORT XXI. Pályaverseny II.

- 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. október 17. (szombat) 10,00**
Zalaegerszeg Városi Sportcentrum Vágóhíd út
- 3. Rendezők:** Zalaszám-Zalaegerszegi Atlétikai club.
Zala Megyei Sportszövetségek Egyesülése
- 4. Versenybírószám:**
 - elnök: Bella Attila
 - elnökh.: Csiszár Attila
 - titkár: Bruszik Péter
- 5. Résztvevők:** A régió szakosztályainak U11 /2010-2011/ és U13 /2008-2009/ csapatai
- 6. Versenyszámok:** Az időrendben.
- 7. Nevezés:**
e-mailben: bellaattila76@gmail.com címre. *Határidő:* **2020. október 9.**
- 8. Költségek:**
A rendezés és a díjazás költségei a rendezőket, a részvétel költségei az egyesületeket terhelik.
- 9. Díjazás:**
Korosztályonként a győztes csapatok elnyerik a **Supairman Zego Kupát**.
A Sport XXI program keretében induló versenyzők matricadíjazásban, az 1-3 helyezett csapatok érem díjazásban részesülnek.
- 10. Egyéb:**
 - Öltözöt nem tudunk biztosítani.
 - Jelentkezés egy órával az első versenyszám kezdete előtt.
 - A versenyeken minden olyan kérdésben, amiről a kiírás másként nem rendelkezik a MASZ versenyszabályai érvényesek.
 - Az időrend tájékoztató jellegű.
 - A versenyszámok pontos leírása mellékelve.

IDŐREND

10.00	U11 csapat körverseny /Gátváltó, Sprintváltó, Távolugrás, Rúdugrás, Lökés, Hajítás/
10,00	60m U13 fiú-lány
10.20	súlylökés U13 fiú távolugrás U13 lány
10.50	súlylökés U13 lány távolugrásU13 fiú
11.20	diszkoszvetés U13 fiú
11.45	800m akadály U11
11.50	diszkoszvetés U13 lány
12.20	8x50m váltó U13
12.40	1200m akadály U13 fiú-lány

Az időrend tájékoztató jellegű a versenyszámokat a fenti sorrendben bonyolítjuk le.

„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”

3.sz. melléklet

Sport XXI. Versenyrendszer 2020. **Atlétika előkészítő program pályaversenye az U 11 korosztály számára**

Általános szabályok

A verseny lebonyolítása: Körverseny rendszerű lebonyolítás a táblázatban látható versenyszámokkal

Sport XXI. versenyrendszer
Pályaverseny az U11 korosztály számára
Körverseny rendszer
Az éves lebonyolítás rendszere

versenyszám csoportok	Pálya 1.	Pálya 2.
	szeptember	október
futó	Sprint–Szlalom váltó	Sprint váltó
	Sprint váltó	Gátváltó
	800m akadály	800m akadály
célba ugrások	Távolugrás	Távolugrás
	Hármasugrás	Rúdugrás
célba dobások	Vetés	Hajítás
	Hajítás	Lökés

A verseny időrendje:

A verseny a résztvevő csapatok számától függően, különböző rotációs rendszerek alapján 1 – 1,5 óra alatt lebonyolítható.

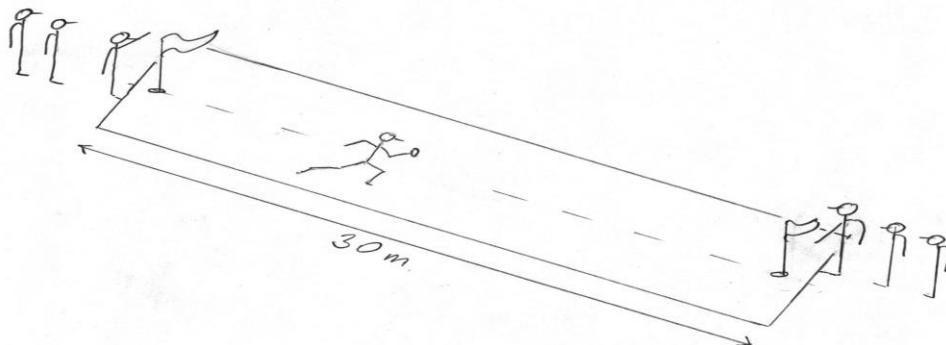
Részvételi szabályozás:

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

Versenyszámok:

1. Futó gyakorlatok

1.1. Sprint váltó



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 kézről bal kézbe történik váltó bottal v. gumikarikával; szembe váltással; amit a jelző pőzna mögött kell végrehajtani. A pőzna 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.

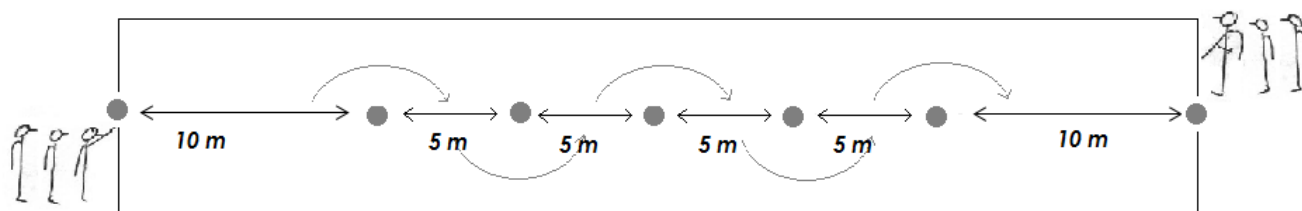
Eszközigény

1. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
2. váltóeszköz (váltóbot v. gumikarika)
3. 2 pőzna a váltáshoz
4. stopperóra

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 2 fő versenybíró.
2. Feladataik:
 - *VB1*: Az első rajtvonal közelében áll, időt mér. Felügyeli a váltás szabályosságát és koordinálja a csapatot.
 - *VB2*: A 2. rajtvonalnál áll. Felügyeli a váltások szabályosságát és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.

1.2. Sprint - szlalom váltó futás



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 gyermek futni kezd és a rajtvonaltól 10m távolságra lévő első bóját úgy kerüli, hogy a bója tőle jobbra legyen, majd a következő bója a bal kezénél legyen, és így tovább...
3. A versenypályán öt bóját kell elhelyezni és megkerülni.
4. Az utolsó bóját megkerülve fut a társához, akit vált. A váltóbotot v. gumi karikát bal kézbe fogadja, és bal kézbe adja át.
5. A versenynek akkor van vége, ha mind a 8 gyermek a távot kétszer teljesítette tehát, mindenki visszakerül az eredeti helyére.

Értékelés

1. Időmérés:
 1. Az óra: a rajtjel megszólalásának pillanatában indul
 3. Az óra akkor áll meg, amikor az utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.
2. Hibapont:
 1. váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.
 2. Bólya/póznakerülési hiba 1 hibapont/ bójahiba1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez kell hozzáadni.

Eszközigény

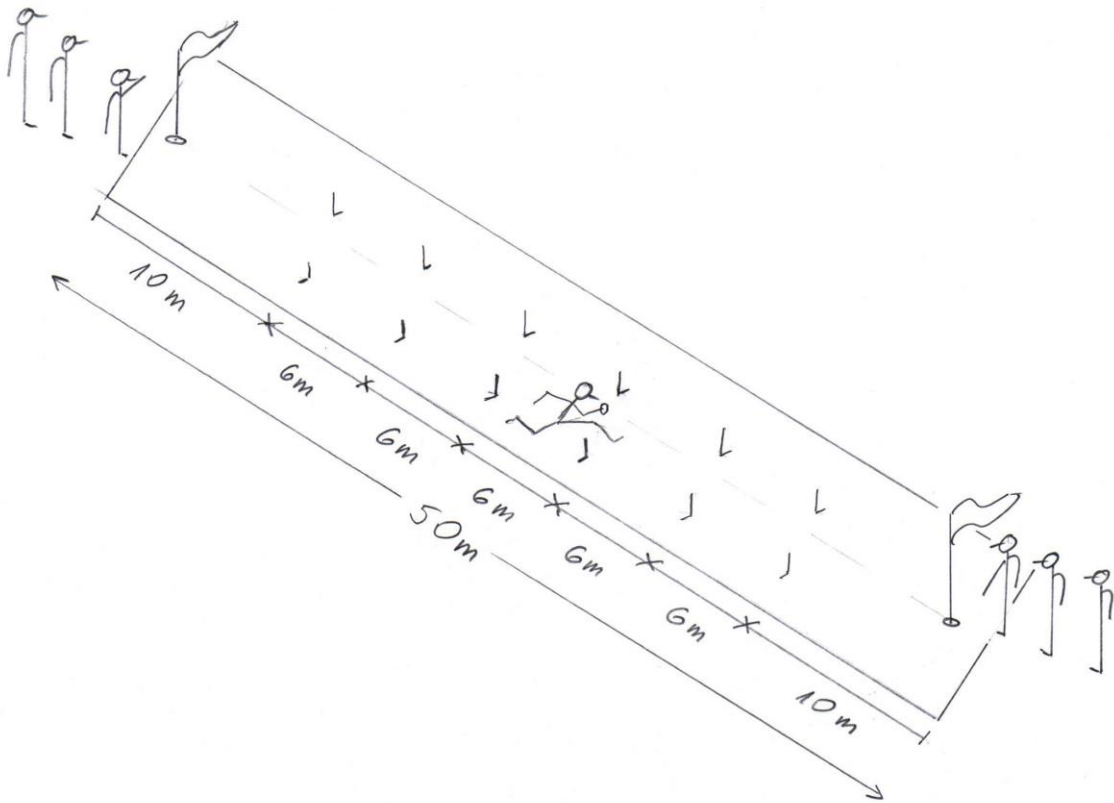
1. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
2. 5 bója/pózna
3. váltóeszköz (váltóbot v. gumikarika)
4. 2 pózna a (váltó, ill. fordító jelzéshez)
5. stopperóra

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró.
2. Feladataik:
 - VB1: A rajtvonal közelében áll. Időt mér, és koordinálja a csapatot.
 - VB2: A táv 3. harmadában áll, felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
 - VB3: A táv közepénél áll, hogy az elmozdított elemeket azonnal vissza tudja állítani

Javasoljuk, hogy amennyiben az időrend lehetővé teszi, a csapatoknak 2 kísérlete legyen és a jobbik eredmény kerüljön regisztrálásra.

1.3. Gátváltó



A Verseny lebonyolítása

1. A verseny távja 50m. A rajzon látható távolságokra kell a 6 db gátat egymástól oldal irányban legalább 25 cm-re 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 kézről bal kézbe történik váltóbottal v. gumikarikával; szembe váltással; amit a jelző pőzna 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.

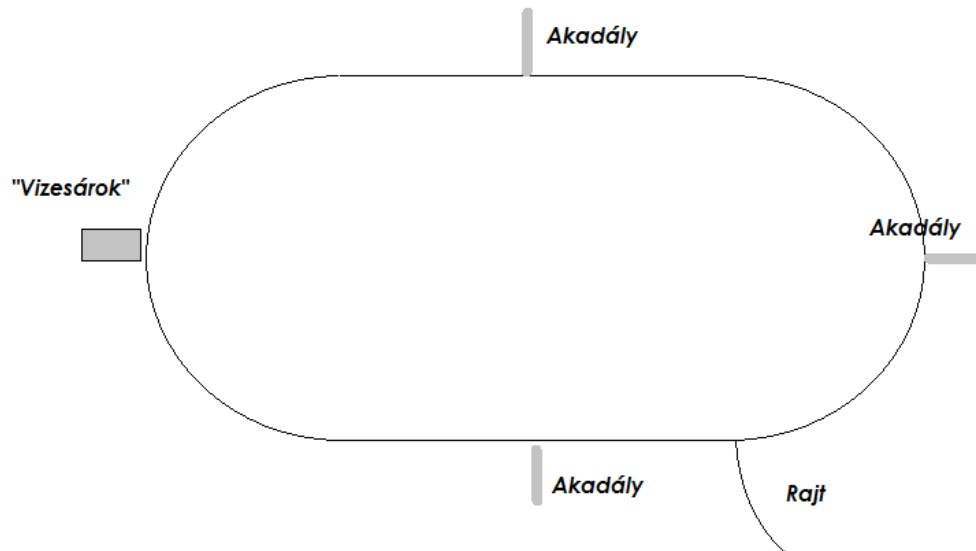
Eszközigény

1. 12 db gát (50 cm magas)
2. 2 pőzna a váltáshoz
3. váltóeszköz (gumikarika)
4. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
5. stopperóra

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró.
2. Feladataik:
 - *VB1*: A rajtvonal közelében áll. Időt mér és koordinálja a csapatot.
 - *VB2*: A szemközti rajtvonal közelében áll. Felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek, továbbá gondoskodik a hozzá közelebb eső 2-2 gátsorban történt borítás esetén történő helyreállításról..
 - *VB3*: A táv közepénél áll és az első 4 gátsor rendezésért felel.

1.4. 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.

Értékelés

- Egyéni időmérés alapján.
- Mérés: kézi mérés, tizedes pontossággal
- Csapat eredmény: az egyéni eredmények összegének átlaga alapján

Eszköz igény

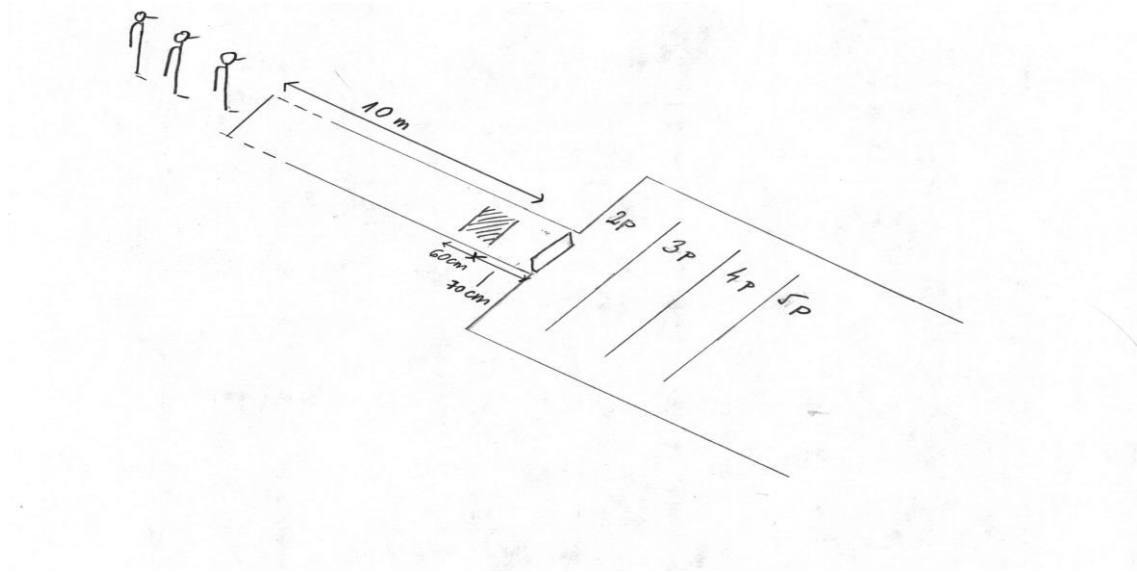
- 30cm-es szivacs kockák (12 db)
- Érkeztető cédulák (kb. 6x6 cm méretű javasolt)
- zsebszámológép

Versenybíró

1. A futamban indulók számától függően 5-10 időmérő
2. 1 fő érkeztető cédula kiosztó

2.Ugró gyakorlatok

2.1. 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)
6. Leérkezés páros lábbal a homokba.

Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
 - 1,40 m-ig 2 pont
 - 1,40 - 2,20 m-ig 3 pont
 - 2,20 – 3,00 m-ig 4 pont
 - 3,00m 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.

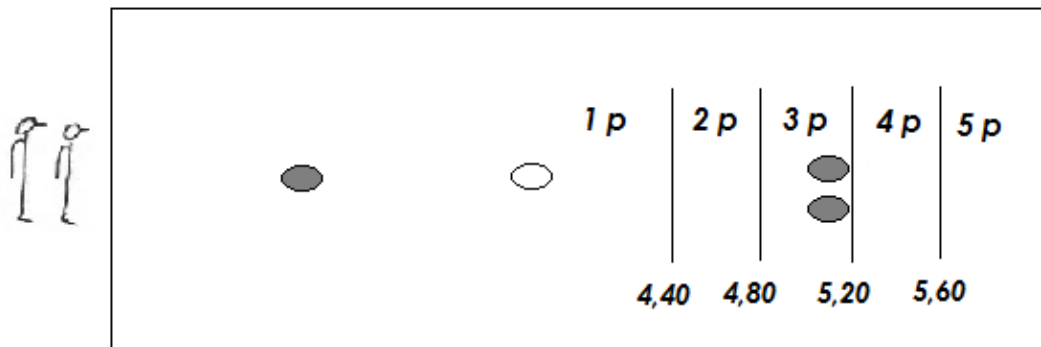
Eszközigény

1. 30cm magas kényszerítő eszköz (figyeljünk a külsőségre!)
2. kréta vagy magnézia (60cm sáv megjelöléséhez)
3. A 10m-es indulási hely jelöléséhez pl. kréta, ragasztó szalag, 2db pózna, stb.)
4. A leérkezési zóna jelöléséhez szükséges szalag, puha eszköz
5. mérőszalag (zónák kijelöléséhez)

Versenybíró

1. 2 fő versenybíró szükséges.
 - VB1: az elugró sávnál áll és figyeli az elugrás szabályainak betartását.
 - VB2: vezeti a jegyzőkönyvet, pontlevonásokat, helyes talajfogás ellenőrzése, eredmények regisztrálása.

2.2. Helyből hármassugrás váltott lábon



A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok a rajtvonal mögött állnak fel.
2. Minden versenyzőnek 2 kísérlete van. A jobbik eredménye fog számítani.
3. Az ugrást lendületszerzés nélkül kell végrehajtani. Megengedett az ugróláb felemelése nélkül harántterpeszből történő indulás.
4. Az ugrást váltott lábon kell végrehajtani.
5. Javasolt, hogy a harmadik ugrás után a talajfogás páros lábra történjen.

Értékelés

Zóna1	4,40 alatt	1 pont
Zóna2	4,41-4,80	2 pont
Zóna3	4,81-5,20	3 pont
Zóna4	5,21-5,60	4 pont
Zóna5	5,60 felett	5 pont

1. Egy versenyző kétszer ugorhat és a jobbik eredménye számít.
2. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

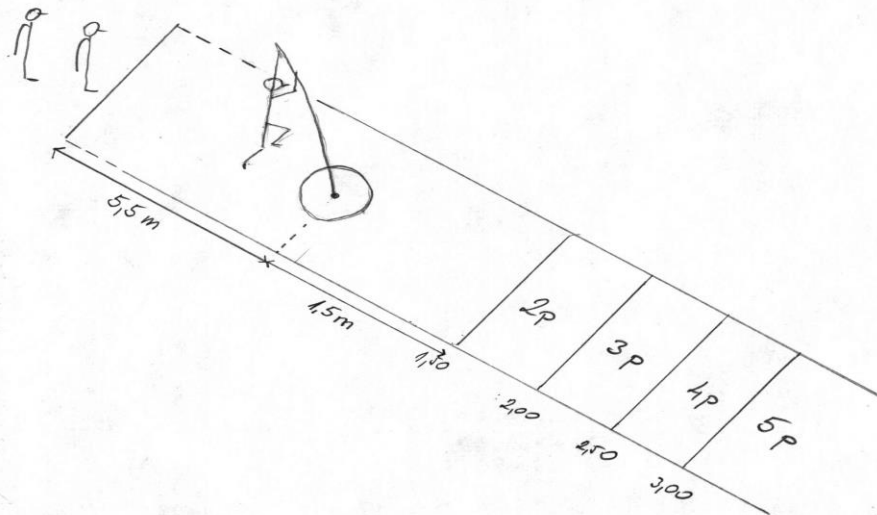
Eszközigény

1. indulási hely jelöléséhez pl. kréta, ragasztó szalag, 2db pózna, stb.)
2. gumiszalag vagy egyéb jelölő, a zónák feltűntetéséhez
3. mérőszalag a zónák kiméréséhez

Versenybíró

2. 2 fő versenybíró szükséges.
 - VB1: az elugró vonalnál áll és figyeli az elugrás szabályainak betartását.
 - VB2: vezeti a jegyzőkönyvet, pontlevonásokat, helyes talajfogás ellenőrzése, eredmények regisztrálása.

2.3. 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.
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 végeztethető homokba, de ennek hiányában fűvön vagy akár gumin is.

Értékelés

1. 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.)

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

Eszközigény

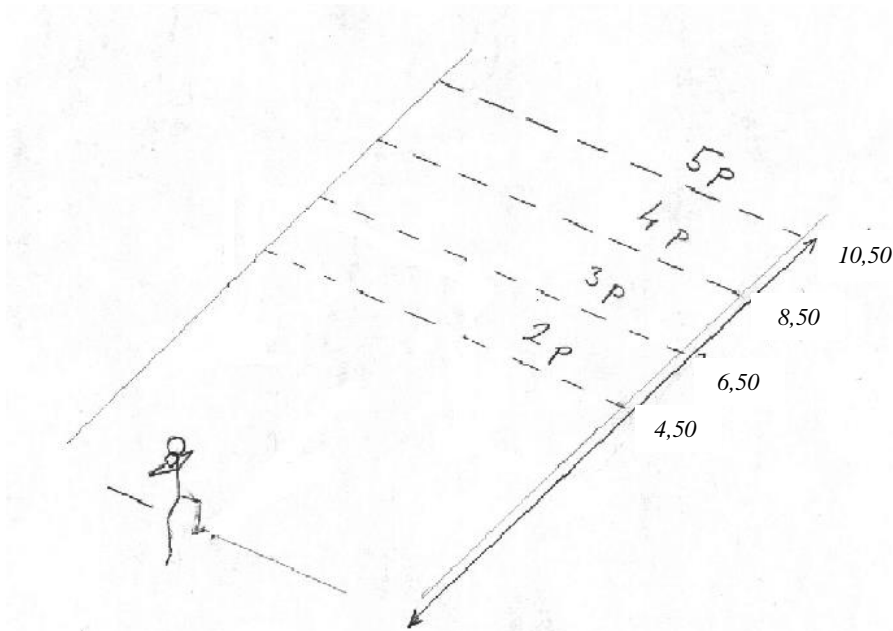
1. kréta vagy magnézia (5m-es vonaljelzéshez)
2. szalag (zóna jelöléshez)
3. mérőszalag (zónák kijelöléséhez)
4. 2-2,5 m-es rúd

Versenybíró

1. 1 fő versenybíró szükséges.
 - VB1: vezeti a jegyzőkönyvet és felügyeli a szabályok betartását.

3. Dobó gyakorlatok

2.1. Lökés célba, medicinlabdával



A verseny lebonyolítása (leírás: jobb kezes dobóra vonatkoztatva)

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

Értékelés

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

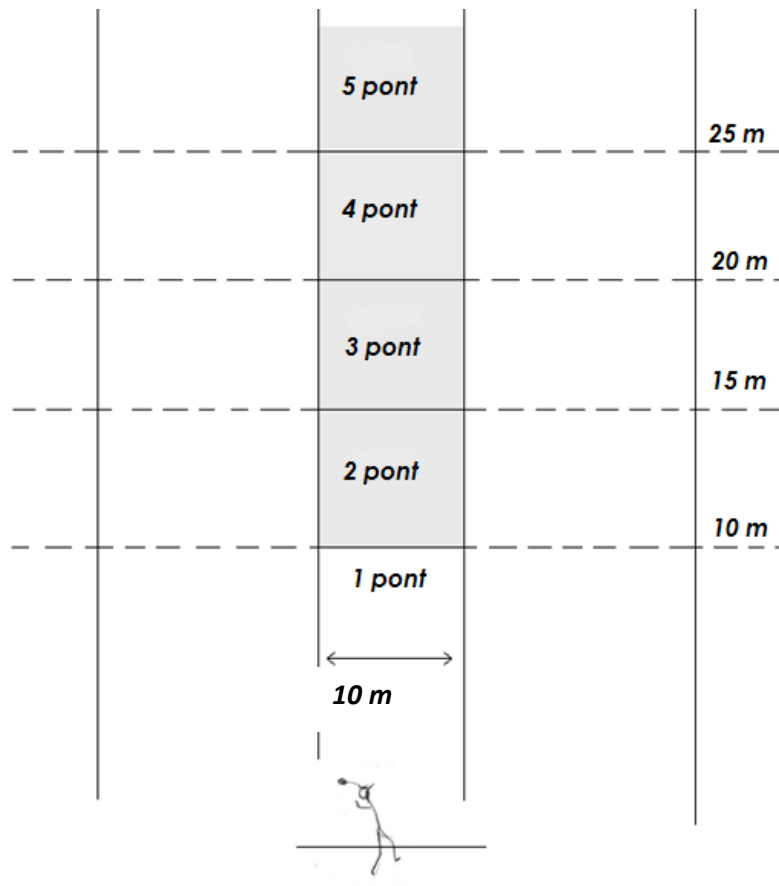
Eszközigény

1. 1kg-os medicinlabda
2. szalag vagy ragasztó, a zónák jelöléséhez
3. kiindulási vonal jelöléséhez kréta, szalag vagy ragasztó

Versenybíró

1. 2 fő versenybíró szükséges.
 - VB1: a versenypálya közepénél áll, felügyeli a szabályok betartását és regisztrálja az eredményeket.
 - VB2: a kidobott labdákat visszajuttatja a gyerekekhez.

3.2. Hajítás (célba dobás kislabdával)



A verseny lebonyolítása

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

Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)

Zóna1	10,00 alatt	1 pont
Zóna2	10,01-15,00	2 pont
Zóna3	15,01-20,00	3 pont
Zóna4	20,01-25,00	4 pont
Zóna5	25,00 felett	5 pont
2. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.
3. A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen.

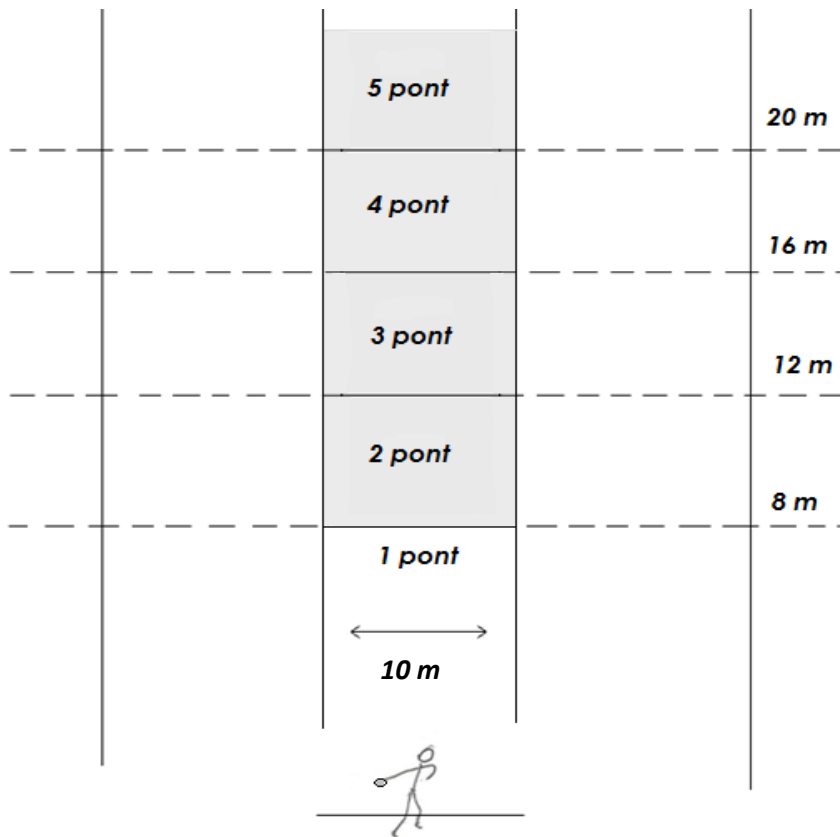
Eszközigény

1. 120 gr-os kislabda
2. szalag a zónák és kiindulási hely jelöléséhez

Versenybíró

1. 2 fő versenybíró szükséges.
 - VB1: az állvány közelében áll, figyeli a szabályok betartását és regisztrálja a pontokat.
 - VB2: a szereket visszajuttatja a gyerekekhez.

3.3. Vetés (célba dobás „füles” diszkossal)



A verseny lebonyolítása (leírás: jobb kezes dobóra vonatkoztatva)

1. A gyerek a dobás vonalánál, a dobás irányához viszonyítva 90 fokkal jobbra fordulva, oldalterpeszben áll fel. A dobást helyből, 90-180 fokos törzsfordítással fogja elvégezni.
2. Az 400 gr-os gumi diszkoszt jobb kezében tartja.
3. A célzóna 10 m széles.
4. A kidobást a célzóna középvonalából kell végezni.
5. Minden versenyző 2x dobhat és a jobbik eredménye fog számítani.

Értékelés

1. A szektoron kívüli dobás érvénytelen.

2. Értékelés:

Zóna1	8,00 alatt	1 pont
Zóna2	8,01-12,00	2 pont
Zóna3	12,01-16,00	3 pont
Zóna4	16,01-20,00	4 pont
Zóna5	20,00 felett	5 pont

3. A dobást követően, a jelzővonalon történő átlépés 1 pont levonást jelent. (Feszés támaszban kell maradni.)
4. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

Eszközigény

1. 400 gr-os füles diszkosz (legalább 3 db)
2. szalag vagy ragasztó a zónák jelöléséhez
3. kidobó vonal jelöléséhez kréta, szalag vagy ragasztó

Versenybíró

2 fő versenybíró szükséges.

- VB1: az állvány közelében áll, figyeli a szabályok betartását és regisztrálja a pontokat.
- VB2: a szereket visszajuttatja a gyerekekhez.

**SPORT XXI VERSENYRENDSZER-2020.
Pályaverseny az U13 korosztály számára**

Általános szabályok

A versenyszámok elosztása:

<u>Pálya 1.</u>	<u>Pálya 2.</u>
60 m gátfutás	60m síkfutás
1600 m síkfutás	1200 m akadályfutás
Hármasugrás váltott lábon	Távolugrás
Magasugrás	Súlylökés
Kislabda hajítás	Diszkoszvetés
+ 8x50 m váltó	+ 8x50 m váltó

Részvételi szabályozás:

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az egyéni és a váltó versenyben.
2. Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
3. A versenyző szabadon választhat a öt egyéni versenyszámból.
4. Minden szakágból egy versenyszámban kötelező indulni.

Versenyszámok versenyszám csoportonként:

1. Futó versenyszám csoport

1.1. 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

A versenyszám céljai:

- A lokomotorikus gyorsasági képesség tesztelés
- A rajt mozgás gazdaságos végrehajtásának fokozatos gyakorlása és oktatása.

Oktatási javaslatok:

- a térdek a könyök mögött legyenek
- vigyázz helyzetben törekedjünk az ágyéki szakasz kiegyenesítésére
- a testsúly 2/3 részben a lábakon legyen
- aktív karmunkát oktassunk

1.2. 60m gátfutás

A versenyszám szabályai

1. 6 db 60cm magas gát, 11,5 – 7,25 – 11,0 m feltételekkel
2. Rajt: térdelő rajt (lásd. 60m)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:

- A lendületi gátfutás oktatása

Oktatási javaslatok:

- A vízszintes irányú sebesség és a ritmus élvezzen elsőbbséget a technika oktatásával szemben.

1.3. 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 kocka.**
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.

A versenyszám céljai:

- Az állóképesség fejlesztésének tesztelése
- A monotónia megtörése, a futás „színesebbé” tétele
- A távolság és térérzékelés fejlesztése

Oktatási javaslatok

- Az akadályok folyamatos, lendületes megközelítését forszírozzuk
- Kerüljük a lépések elaprózását
- Mindkét lábbal gyakoroltassunk

1.4. 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

A versenyszám céljai:

- A csapatmunka erősítése.
- A váltófutás mikéntjének elsajátítása.

Oktatási javaslatok:

- A felsőváltás oktatásának megkezdése.
- Tanítsuk meg, hogy nem veszik át a botot a másik kézbe.
- Mindkét kézzel gyakoroljanak.
- Javasolt váltások: 1.; 3.; 5.; 7. váltás: Jobb kézből Bal kézbe
2.; 4.; 6. váltás: Bal kézből Jobb kézbe

2. Ugró versenyszám csoport

2.1. Távolugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: maximum 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

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával az elugrás előtti sebességcsökkenés kiküszöbölése
- A kényszerítőeszköz alkalmazásával az elugrás dinamikai összetevőinek befolyásolása. (az ugrás ívének kikényszerítése hatással van az elrugaskodás hatékonyságának növekedésére.)

Oktatási javaslatok:

- Gyakoroltassuk a gyerekeket mindkét lábról.
- A hangsúlyt a nekifutás folyamatosságára helyezzük.
- Szükség szerint változtassuk a kényszerítőeszköz távolságát, magasságát, ill. nélkülözzük azt.

2.2. Hármassugrás váltott lábon

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás nem lehet
2. Elugrás: a homoktól **4,00m** ill. **5,50** m távolságra feljelölt vonal mögül.
3. Váltott lábon végrehajtott hármassugrás. A gyermek indulhat harántterpeszből, de az ugró lábat nem emelheti el a talajtól.
5. 3 kísérlet lehetséges.

A versenyszám céljai:

- A pliometrikus képességek fejlesztése

Oktatási javaslatok:

- Ne sietessük a talaj kontakt időt, hosszú erőközlést tanítsunk
- Az ugrás folyamatosságán legyen a hangsúly
- Mindkét lábbal gyakoroltassuk a gyerekeket
- Heti egy gyakorlás elegendő.

2.3. Magasugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: maximum 7m távolságról, a technikának megfelelő szögben, illetve helyről
2. Az ugrás technikája: **átlépő vagy flop** technika
3. Összesen bármennyi kísérlet lehetséges, 2 kísérlet / magasság
4. Kezdomagasság meghatározása a koordinátorok hatásköre

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával a gyakorlat folyamatosságának ösztönzése
- A túlzott ütközés kerülése.

Oktatási javaslatok:

- Mindkét lábról gyakoroltassuk a gyerekeket
- Ügyeljünk az egyenes törzshelyzetre.

3. Dobó versenyszám csoport

3.1. Súlylökés

A versenyszám szabályai:

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

A versenyszám céljai:

- A lendület szerzés korlátozásával a fokozatosság betartása.

Oktatási javaslatok:

- Edzések során is alkalmazzuk a kényszerítőeszközt.
- Törekedjünk a két lábbal egyszerre történő erőközlésre.

- A kényszerítő eszköz alkalmazásával a dobás közben szükséges helyes testhelyzet kikényszerítése.

3.2. Diszkoszvetés

A versenyszám szabályai:

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

A gyakorlat leírása:

Kiinduló helyzet: Zárt állás, a dobó karral ellentétes váll a kidobás irányában, a karok mellső középtartásban. A szert a pl. jobb kézben.

A gyermek leengedve a jobb karját, lengetni kezdi a szert lazán előre – hátra. Amikor felkészült a gyakorlat megkezdésére, az egyik hátra lendítéssel egy időben jobb lábbal hátra lép lesüllyesztve a súlypontját majd csípőforgatással teszi meg az előre fordulatot, hogy támaszba kerülhessen. A szert támasz helyzetből dobja el.

A versenyszám céljai:

- A lendület és a kidobás összekapcsolása.
- A lendületből dobás oktatása
- A csípő irányító szerepének megéreztetése.

Oktatási javaslatok:

- A mozgás ritmikájának megéreztetése, laza mozgást oktassunk.
- Ne hagyjuk, hogy a bal karral lendületet vegyenek.
- A csípőforgatást úgy oktassuk, hogy a láb terhelése azzal kezdődjön, hogy a jobb térdet előre-kifelé a nagylábujjon fölé toljuk.
- Mindig törekedjünk az egyenes testtartásra.
- A kar széles, nagy sugáron dolgozzon.
- Fesztes támaszhelyzetet ösztönözzünk.

3.3. Hajítás

A versenyszám szabályai:

1. A gyakorlatot kislabdával végezzük. (120 gr)
2. Max. 5m nekifutás engedélyezett, hármás lépés ritmusból végrehajtás oktatása javasolt.
3. A szektor 10 m széles.
4. A kidobás helyét egy vonallal kell jelölni. Ezen túllépni nem szabad.
5. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A lendület szerzés korlátozásával a hajító technika fejlesztésére helyezük a hangsúlyt.

Oktatási javaslatok:

- Tanítsuk meg a lekészítést a gyerekeknek.
- Tanítsuk meg a beszökkenést.
- A kényszerítő eszköz alkalmazása lehetővé teszi, hogy a fesztes támaszhelyzetet megérezzék a gyerekek és megtartsák a törzsüket a dobás közben.