



Versenykiírás

A verseny célja: Az atlétika sportág népszerűsítése, versenylehetőség biztosítása az iskolai csoportokban atletizáló gyerekeknek. A közösségi szellem kialakítása és a sportághoz való kötődés megteremtése, erősítése.

A verseny rendezője: **Piarista Gimnázium, Általános Iskola és Óvoda**
Török Róbertné/Hajni
06/20-478-1558

A verseny helyszíne: **UFM Aréna**, Mosonmagyaróvár, Kapucinus utca

A verseny időpontja: **2020. január 23. (csütörtök) 14:00**

A verseny résztvevői: Azok az általános iskolai tanulók, akik iskolai keretek között működő kölyökatlétikai-csoportok tagjai vagy kedvet éreznek az atlétikai versenyfeladatok kipróbálásához, és nevelőjük benevezi őket.

Csapatösszeállítás: 1-4. évfolyamos 2 korcsoportban vegyes összetételben.
- Csapatonként 8 fő
- I. korcsoport **2011-2012**-ben született fiúk és lányok (min. 1 lány)
- II. korcsoport **2009-2010**-ban született fiúk és lányok (min. 2 lány)
- felversenyzés megengedett

Nevezés módja: Előzetesen e-mailben, névsor és születési évszám beküldésével!

Nevezési cím: **leitnerhajni@gmail.com**

Nevezési határidő: **2019. január 16. (csütörtök)**

Tervezett időrend:
14:00 Zenés bemelegítés
14:10 Megnyitó
14:15 A verseny kezdete
15:30 Eredményhirdetés

Értékelés: Minden csapat és csapattag oklevél díjazásban részesül!



Versenyszámok:

- Forma-1
- Sprint/gát ingaváltó
- Helyből hármassugrás váltott lábbal
- Kétkezes mellső lökés medicinnel
- Kétkezes medicindobás hátra
- 4 perces állóképességi futás

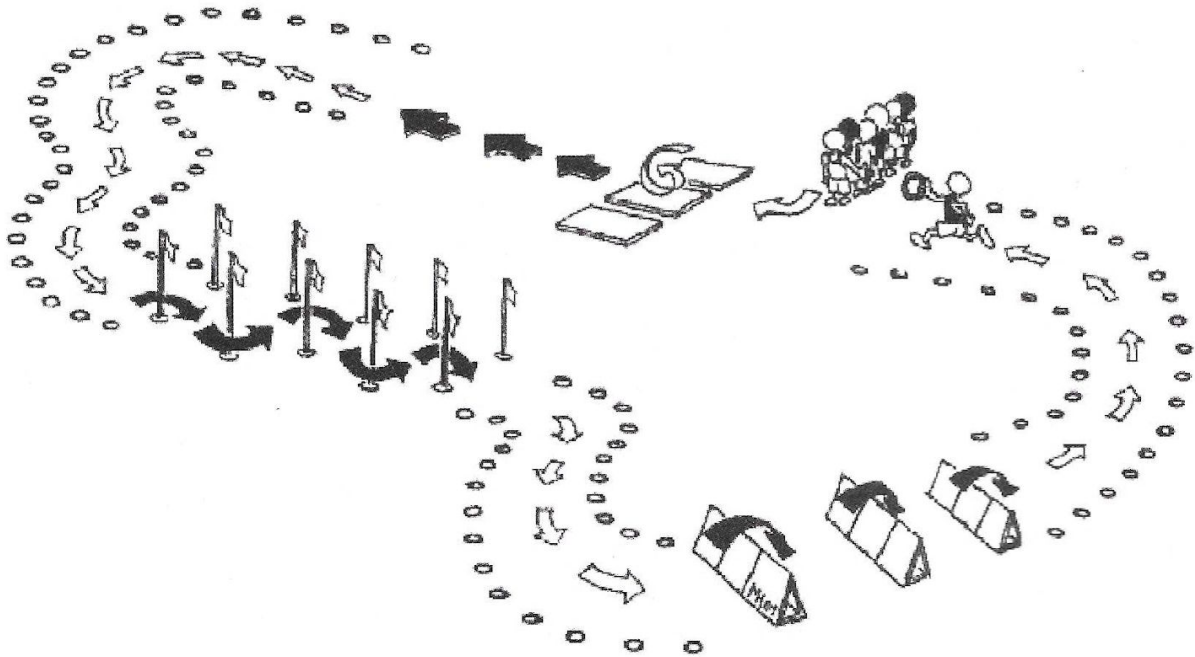
További információk:

- A pontos kezdés – 14:00 – érdekében a csarnokba érkezés legkésőbbi időpontja 13:45.
- Kérjük, hogy a csapatok megérkezésükkor jelentkezzenek be a versenybíróknál!
- Váltócipő használata kötelező!
- Betegség miatt a csapatból kieső gyermekeket a feltüntetett évfolyamokba tartozó gyerekekkel helyettesíteni lehet.
- A versenyszámok teljesítésének sorrendje a helyszínen kerül kiosztásra.
- A helyezési sorrend megállapításának menete a következő:
A versenyszámok eredményeinek pontokra váltásával kapjuk meg a csapatok rangsorát az egyes versenyszámoknál és a végeredménynél is. Ha a végeredmény pontszám-egyezeit mutat, a **Forma-1** időeredménye dönti el az adott helyezést.

1. Forma-1

Rövid leírás:

Sík-, gát- és szlalomfutás kombinációjából felépülő váltófutás.



A verseny menete:

Minden csapattagnak az egész pályát teljesítenie kell. Minden résztvevő egy előre bukfencel kezd a tornaszőnyegen, majd sík-, szlalom- és gátfutás kombinációjának teljesítése után váltókarika átadásával indítja a következő csapattársát. Az utolsó versenyző (megkülönböztető jelzést visel) befutása a célvonalon adja az időeredményt.

A verseny menete:

Minden csapattag a rajtvonal mögül indul. Az ugrást lendületszerzés nélkül kell végrehajtani. A harmadik ugrás után a talajfogás páros lábra történik. Minden versenyzőnek két kísérlete van. A jobbik eredmény számít. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

4. KÉTKEZES MELLŐ LÖKÉS MEDICINNEL

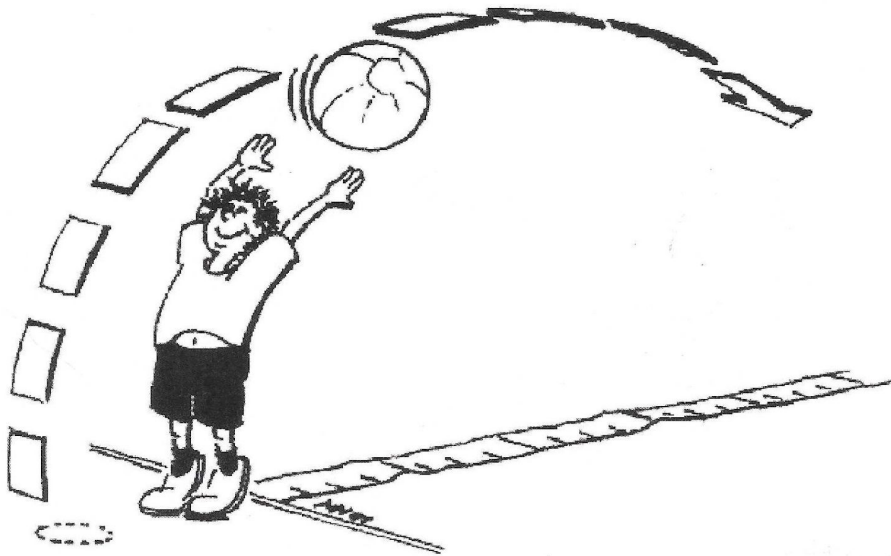
A verseny menete:

A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonal mögött, szembe, a dobás irányával megegyezően. A medicinlabdát (1 kg) mell előtt tarva, térdhajlításból dinamikus nyújtást követően löki el a labdát a lehető legmesszebbre. A kilökést követően az utánlépés megengedett. Minden versenyzőnek két kísérlete van, melyek közül a jobbik számít bele a csapateredménybe.

5. KÉTKEZES MEDICINDOBÁS HÁTRA

Rövid leírás:

Kétkezes felsődobás hátrafelé, medicinlabdával.



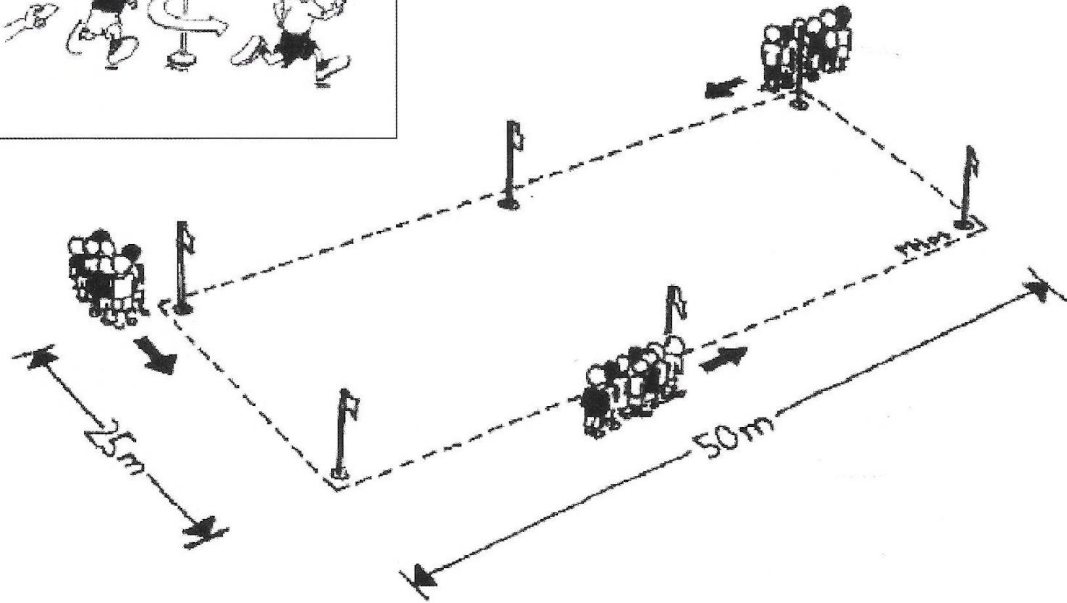
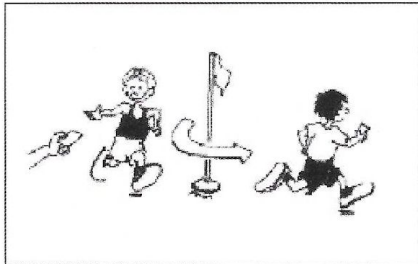
A verseny menete:

A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonal mögött, háttal a dobásiránynak. A labdát magastartásból térdhajlítással a két láb közé lelendíti, majd gyors térdnyújtással fej fölött a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az utánlépés megengedett. Minden versenyzőnek két kísérlete van, melyek közül a jobbik számít bele a csapateredménybe.

6. 4 PERCES ÁLLÓKÉPESSÉGI VERSENY

Rövid leírás:

150 m-es pályán 4 perces állóképeségi feladat



A verseny menete:

A csapat 4 tagja felsorakozik egy üres kosár mellett - a bójákkal kijelölt részen kívül - labdával a kézben. Minden megtett körnél bedobja a kezében tartott labdát a saját kosarába, és a segítőjétől (csapattársától) kapott újabb labdával kezdi a következő kört. A 4 perc lefutása után szerepcsere történik: a segítő csapattagok futják a köröket, és a másik 4 csapattag látja el a labdaadogató szerepkört. A csapat eredménye a két fordulóban összesen leadott labdák száma.