



SPORT XXI. PROGRAM



SPORT XXI. ALAPPROGRAM ALFÖLDI RÉGIÓ TEREMATLÉTIKAI VERSENYE

I. forduló

2021. május 21. péntek 14:00

Szeged, SZVSE pálya, Kossuth Lajos sugárút 74/C

- ❖ A verseny célja: A gyermek korosztály részére élvezetes csapatverseny biztosítása az atlétikus alapmozgások egyszerű gyakorlataival.
- ❖ A verseny rendezője: Sport XXI Alap Program, SZVSE.
- ❖ A verseny helye : SZVSE pálya, Kossuth Lajos sugárút 74/C.
- ❖ A versenybíróóság elnöke: ifj Eperjesi László.
- ❖ Koordinátor: Szloboda Mihály.
- ❖ A verseny résztvevői: A régió egyesületeinek U12 (2010-11) (max. 4 fiú) születésű versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik.
- ❖ Nevezési határidő: 2021. május 19. 24 óra.

szloboda.mihaly@gmail.com e-mail címre

- ❖ Nevezési díj nincs!
- ❖ Versenyszámok:
 1. Sprint váltó,
 2. Helyből távolugrás,
 3. Kétkezes alsó dobás előre,
 4. Melltől lökés előre,
 5. Hosszú gátváltó.

- ❖ Díjazás: Minden csapattag matricát és energia szeletet kap, az 1-3. csapat éremdíjazásban részesül.
- ❖ Egyebek:
 - Öltözési lehetőséget a helyszínen biztosítunk.
 - Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.
 - A verseny a 2021-es év első, terembe meghirdetett versenye, de terveink szerint szabadtéren fogjuk megrendezni. Öltözet az időjárásnak megfelelő legyen.

FIGYELEM! A COVID-19 vírus miatt kialakult járványhelyzetre való tekintettel a verseny zártkapus, kísérők és szurkolók számára a belépés nem engedélyezett. A verseny ideje alatt mindenki köteles ügyelni a 1,5 méteres távolság tartására. A verseny területére történő belépéskor továbbra is alapvető elvárás a legszigorúbb higiéniai szabályok betartása.

Továbbá felhívjuk figyelmüket a MASZ 7. sz. és a 9. sz. elnöki utasításának betartására és betartatására! A csarnokban csapatonként (8 fő) 1 fő kísérő tartózkodhat!

<https://atletika.hu/sites/default/files/masz/csatolt-dokumentumok/2020/7-2020vi22szamumaszelnokiutasitas.pdf>

<https://atletika.hu/sites/default/files/masz/csatolt-dokumentumok/2020/9-2020x23szamumaszelnokiutasitas-maszkviseles.pdf>

Kiskunhalas, 2021. április 24.

Szloboda Mihály
Alföldi Régió koordinátor

VERSENYSZÁMOK

1. 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.

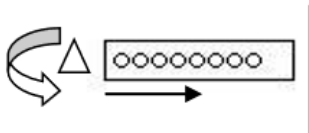
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;

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.



2. Helyből távolugrás

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat az ugrás irányával megegyezően, tetszőleges sorrendben állnak fel oszlop alakzatban.
2. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd;
3. Fél guggolásból fél guggolásba szökken;
4. A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a társa sarokkal talajt fogott.
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli ki ahonnan a soron következő versenyző fog ugrani. (A cipője orrával érinti a jelet.) A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
7. Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz.
8. Érkezés: páros lábra.
9. Minden csapat két kísérletet tehet. A jobb eredmény kerül a jegyzőkönyvbe.

Értékelés

- Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
- A végeredményt a csapat által teljesített legjobb eredmény összes távolsága határozza meg.

A versenyen egyszerre több csapat ugrik. Így izgalmas verseny alakulhat ki egymás között.

3. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás 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. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással előre 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

U12 2 kg

Zóna1 7,00 alatt 1 pont

Zóna2 7,01-8,00 2 pont

Zóna3 8,01-9,00 3 pont

Zóna4 9,01-10,00 4 pont

Zóna5 10,00 felett 5 pont

4. Medicin dobás – Melltől lökés 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, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.
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 melltől páros kézzel kilöki. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. 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.
7. Minden versenyző arra törekszik, hogy minél nagyobbat dobjon és minél több pontot szerezzen.
8. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

Zóna1	6,50 alatt	1 pont
Zóna2	6,51-7,50	2 pont
Zóna3	7,51-8,50	3 pont
Zóna4	8,51-9,50	4 pont
Zóna5	9,50 felett	5 pont

5. Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása:

1. Minden versenyző 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.
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.