



**SPORT XXI.
PROGRAM**



Alföldi Régió teremverseny

1. **A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
2. **A verseny helyszíne és ideje:**
Szeged, SZVSE pálya, Kossuth Lajos sugárút 74/a
2021. december 11. 10:00 óra
3. **A verseny rendezője:** A Magyar Atlétikai Szövetség megbízásából SZVSE atlétikai szakosztálya
4. **A versenybíráóság:**
 - Elnök: Eperjesi László
 - Technikai helyettes: Guba Pálné
 - Versenytitkár:
5. **A verseny résztvevői:** A régió szakosztályainak/iskoláinak
 - U12-es (2010-2011) 8 fős csapatai,
6. **Csapatösszetétel:** az U12-es csapatban legalább 4 lány szereplése kötelező. (több lehet.)

7. Versenyszámok:

1. Sprint váltó,
2. Sprint-gát váltó,
3. Szökdelő váltó,
4. Medicin dobás - 2 kezes alsó dobás előre két kézzel,
5. Hosszú gátváltó.

8. Időrend:

9:45	Megnyitó
10:00	Sprint váltó
10:15	Sprint-gát váltó
11:00	Szökdelő váltó és med. dobás 3-3 helyszínen.
11:45	Hosszú gátváltó
12:00	EREDMÉNYHÍRDETÉS

Az időrend tájékoztató jellegű. Az induló csapatok létszámától változhat.

9. Nevezés módja, és nevezési határidő:

Az indítandó csapatok számát kérem megadni.

szloboda.mihaly@gmail.com címre december 9-ig.

10. **Díjazás:** 1-3. helyezett csapattagok érmet nyernek. Minden induló csokit kap.

11. Egyebek:

A COVID rendelkezéseit figyelembe véve szülők jelenléte nem engedélyezett. A távolságtartás és az alapvető higiénia követelmények betartásása szükséges.

Kiskunhalas, 2021. november 17.

Szloboda Mihály

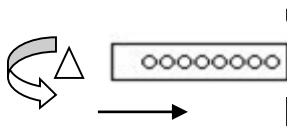
Alföldi Régió koordinátor

VERSENYSZÁMOK LEÍRÁSA

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.



Értékelés

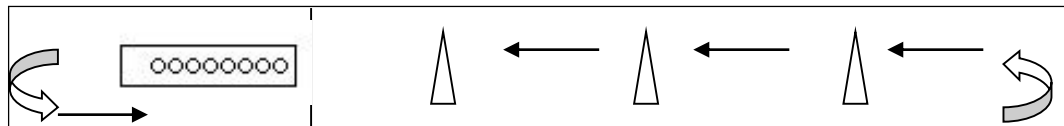
1. Időmérés
Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában
Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér
2. Hibák:
 - a. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

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

2. Sprint - 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, **futva** teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után **visszafelé 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. (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.

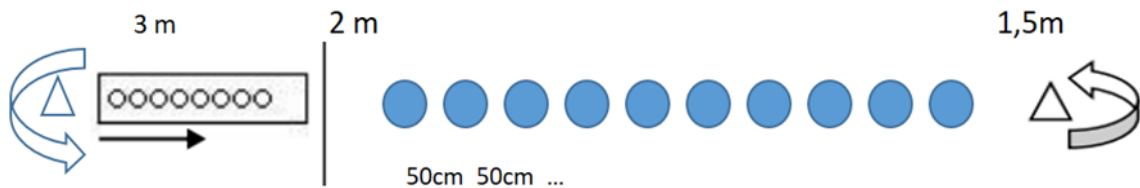
b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

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

3. Szökdelő váltó U12

A verseny lebonyolítása:

- A rajtvonaltól 2m-re lerakunk egy kerékpár külsőt (28-as kerékpár külső 70 cm) és körülbelül 50 cm-es távolságra további 9-et. A pálya teljes hossza kb. 15 m.



- *Az utolsó kerékpár külső után 1,5 m-re egy kerülő bóját rakunk.*
- A versenyzők felsorakoznak a rajtvonal mögött. Az első kezében egy váltókarika van. Indító jelre egylábás (jobb) szökdelést hajt végre, a bója megkerülése után visszafelé másik lábon (bal) szökdel.
- **OSZLPOKERÜLÉS UTÁN** a váltóeszköz átadásával váltja társát.
- A stopperóra a nyolcadik versenyző célvonalon átjutásakor áll meg.
- Hibapont: ha kiugrik a karikából, vagy eltéveszti az ugrást (lerakja a másik lábát).
- Minden hibapont után 1 mp-et hozzáadunk a mért időhöz.

4. 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 érkezzon, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

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

A végeredmény a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg.

5. Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása

1. A csapat minden tagja 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.

- 5 -

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. (rajszönyegen)
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.