



SPORT XXI. PROGRAM



Sport XXI. Alapprogram ALFÖLDI RÉGIÓ Pálya I. versenye

1. A verseny célja:

- Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
- Regionális szinten, egész éven keresztül tartó motivációt és versenylehetőséget biztosítani a gyermek korosztály számára.
- Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.

2. A verseny ideje:

2021. május 28.(péntek) 14.00 óra

A verseny helyszíne:

Kecskemét Atlétikai Centrum

3. A verseny rendezője: KARC atlétikai szakosztálya

4. Versenybíróóság:

- Versenybíróóság elnöke: Havas Csaba Endre
- Technikai helyettes:
- Versenytitkár: Adamik Vári Mariann
- Régiós koordinátor: Szloboda Mihály

5. A verseny résztvevői: A régió szakosztályainak, iskoláinak U12 (2010-2011) csapatai, akiket határidőre beneveztek.

6. Nevezés: 2021. május 26. (szerda) 24 óráig.

- U12-es csapat név és születési év szerint **versenyszám** megjelöléssel. A mellékelt táblázat visszaküldésével az alábbi e-mail címre:

szloboda.mihaly@gmail.com

7. Résztvételi szabályozás:

b) U12:

- Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
- A versenyző szabadon választhat a hat egyéni versenyszámból.
- Minden versenyszám csoportból egy versenyszámban kötelező indulni.
- Szögescipő használat nem engedélyezett.

7. Versenyszámok:

versenyszám csoportok	U12
FUTÁSOK	60 m gátfutás
	1600 m
	8X50 m váltófutás
UGRÁSOK	távolugrás
	magasugrás
DOBÁSOK	kislabdahajítás

Kiskunhalas, 2021. május 15.

Szloboda Mihály
Alföldi Régió Koordinátor

1. 60m gátfutás

A versenyszám szabályai

1. 6 db 50cm magas gát, 11,5 – 7,25 – 12,25 m feltételekkel
2. Rajt: térdelő rajt
3. Kézi mérés

2. 1600m futás

3. 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

4. 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. kisgát, gumi)
4. 3 kísérlet lehetséges

5. 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. Kezdőmagasság meghatározása a koordinátorok hatásköre

5. Kislabdahajítás

A versenyszám szabályai:

1. A gyakorlatot kislabdával végezzük. (120 gr)
2. Max. 5m nekifutás engedélyezett, hármas 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