



## SPORT XXI. PROGRAM TEREMATLÉTIKAI VERSENYE DÉL-DUNÁNTÚL RÉGIÓ I. forduló

**2021. 03. 07. , VASÁRNAP 10:00 - BONYHÁD**

A verseny célja: A gyermek korosztály részére élvezetes csapatverseny biztosítása az atlétikus alapmozgások egyszerű gyakorlataival.

A verseny rendezője: Sport XXI Alap Program, AC BONYHÁD

A verseny helye: Atlétikai Centrum Bonyhád, Bonyhád, Kossuth u. 4.

A versenybírószám elnöke: Scheidler Géza

A verseny résztvevői: A régió egyesületeinek *U12 (2010-11)* (max. 4 fű) születésű versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik.

Nevezési határidő: 2021. március 2. 24 óra Nevezési díj nincs!

[schtam73@gmail.com](mailto:schtam73@gmail.com) e-mail címre

U12 csapatokat, a csapattagok neveivel max. 4fű

Díjazás: Minden csapattag matricát kap, az 1-3. csapat éremdíjazásban részesül.

Egyebek:

- hibapontot a versenyen nem használunk.
- váltóban a bolya kerülésnél nem kell megérinteni semmit sem.
- Öltözési lehetőséget a helyszínen biztosítunk.
- Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.
- **Szöges cipő használata nem engedélyezett!**

**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!**

# VERSENYSZÁMOK

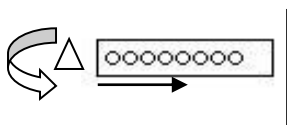
## 1. Hosszú gát váltó

A verseny lebonyolítása: Bonyhádon kör pályán rendezzük. Minden csapattag egy kört teljesít. Mindkét egyenes közepén 40 cm magas gátsor található. Egyszerre két-három csapat versenyez. Váltás gumikarikával, az utolsó ember megkülönböztető trikót visel.

## 2. Sprint váltó

### A verseny lebonyolítása

1. **Mindenki 1 kört teljesít (20méter oda + 20 méter vissza)**
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 váltókarika 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

#### Időmérés

Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában

Az óra megáll: utolsó váltótag mellsikja a rajt-cél vonalhoz ér

## 3. Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás előre U12-2kg

### 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

1. U12 Zóna1 5,50 alatt  
Zóna2 5,51-6,50  
Zóna3 6,51-7,50  
Zóna4 7,51-8,50  
Zóna5 8,50 felett
2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg.

## Szemből magasugrás

### A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás a lécre merőlegesen, 8m távolságból.
3. Az ugrás szembe történik, a futás irányának megegyezően. A verseny 4 körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon ugrik mindenki. Aki teljesítette a magasságot az folytathatja tovább a következő körben, és ha azon is túljut valaki, akkor az ugorhat a következő körben is.
5. Körönként vannak a magasság emelések.

## Értékelés

1. Magasság mérés
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrotta a magasságot. A legvégén a 4 kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt. Minden körben egy kísérlet engedélyezett.
3. Magasságok:

*U12* → 1.kör: 70cm  
2.kör: 80cm  
3.kör: 90cm  
4.kör: 100cm

## 5. Helyből távol

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd;
4. Fél guggolásból fél guggolásba szökken;
5. A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a társa sarokkal talajt fogott.
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli ki ahonnan a soron következő versenyző fog ugrani. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
8. Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz.
9. Érkezés: páros lábra.

## Értékelés

1. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.