



**Nyugat-Magyarország Területi Verseny Zala-Vas Megye**  
**Sport XXI. Alapprogram**  
**SPORT XXI. Pályaverseny II.**  
**Hanaplast Kupa**

- 1. A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára. Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba.
- 2. Ideje és helye: 2021. október 9. szombat 11.00**  
**Zalaegerszeg Városi Sportcentrum Vágóhíd út**
- 3. Rendezők:** Zalaszám-Zalaegerszegi Atlétikai Club.  
Zala Megyei Sportszövetségek Egyesülése
- 4. Versenybíróóság:**
  - elnök: Bella Attila
  - elnökh.: Csiszár Attila
  - titkár: Bruszik Péter
- 5. Résztvevők:** A régió szakosztályainak U12 /2010-2011/ csapatai
- 6. Versenyszámok:** Az időrendben.
- 7. Nevezés:**  
**e-mailben:** bellaattila76@gmail.com címre. *Határidő:* **2021. október 4.**
- 8. Költségek:**  
A rendezés és a díjazás költségei a rendezőket, a részvétel költségei az egyesületeket terhelik.
- 9. Díjazás:**  
A Sport XXI program keretében induló versenyzők matricadíjazásban, az 1-3 helyezett csapatok érem díjazásban részesülnek.
- 10. Egyéb:**
  - Az öltözőt nem tudunk biztosítani.
  - Jelentkezés egy órával az első versenyszám kezdete előtt.
  - A versenyeken minden olyan kérdésben, amiről a kiírás másként nem rendelkezik a MASZ versenyszabályai érvényesek.
  - Az időrend tájékoztató jellegű.
  - A versenyszámok pontos leírása mellékelve.





## IDŐREND

11,00	60m U12 fiú-lány
11,15	ötösugrás U12 fiú diszkoszvetés U12 lány
11,45	ötösugrás U12 lány diszkoszvetés U12 fiú
12.15	súlylökés U12 fiú súlylökés U12 lány
12.45	8x50m váltó U12
12.55	1200m akadályfutás U12 fiú-lány

Az időrend tájékoztató jellegű a versenyszámokat a fenti sorrendben bonyolítjuk le.

Az U12 korosztály 10-11 éveseihez a csapat pályaversenyen felversenyzés U10-ból az alábbiak szerint lehetséges: Az első csapatnál nem lehet, csak az U12 korosztályból állhat a csapat. A második csapatban szerepelhet 3 fiatalabb U10 korosztály. Ha több csapata van a clubnak, akkor csak a legutolsóban lehet fiatalabb versenyző. Pl. négy csapat indul, akkor az első három csak U12, a negyedikben maximum 3 fő U10 szerepelhet!

**FIGYELEM!** A COVID-19 vírus miatt kialakult helyzetre való tekintettel 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, valamint az aktuális érvényben levő szabályok betartása!

**SPORT XXI VERSENYRENDSZER-2021.**  
**Pályaverseny az U12 korosztály számára**

*Általános szabályok*

*A versenyszámok elosztása:*

<u>Pálya 1.</u>	<u>Pálya 2.</u>
60 m gátfutás	60m síkfutás
1600 m síkfutás	1200 m akadályfutás
Távolugrás	ötösugrás
Magasugrás	Súlylökés
Kislabda hajítás	Diszkoszvetés
+ 8x50 m váltó	+ 8x50 m váltó

*Részvételi szabályozás:*

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az egyéni és a váltó versenyben.
2. Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
3. A versenyző szabadon választhat a hat egyéni versenyszámból.
4. Minden szakágból egy versenyszámban kötelező indulni.

*Versenyszámok versenyszám csoportonként:*

<b>1. Futó versenyszám csoport</b>
------------------------------------

**1.1. 60m síkfutás**

A versenyszám szabályai:

1. Rajthelyzet: térdelő rajt, kéztámasz a vonal mögött, térdek a könyök mögött.
2. Vezényszavak: rajt, vigyázz, lövés (vigyázz helyzetben 90 fokig emel a csípő)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:

- A lokomotorikus gyorsasági képesség tesztelés
- A rajt mozgás gazdaságos végrehajtásának fokozatos gyakorlása és oktatása.

Oktatási javaslatok:

- a térdek a könyök mögött legyenek
- vigyázz helyzetben törekedjünk az ágyéki szakasz kiegyenesítésére
- a testsúly 2/3 részben a lábakon legyen
- aktív karmunkát oktassunk

**1.2. 60m gátfutás**

A versenyszám szabályai

1. 6 db 60cm magas gát, 11,5 – 7,25 – 11,0 m feltételekkel
2. Rajt: térdelő rajt (lásd. 60m)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:

- A lendületi gátfutás oktatása

Oktatási javaslatok:

- A vízszintes irányú sebesség és a ritmus élvezzen elsőbbséget a technika oktatásával szemben.

### 1.3. 1200m akadályfutás

#### A verseny szabályai:

1. Rajt: 400m rajthelynél, ívről
2. Körönként –körülbelül 50, 150 és 350 méternél elhelyezett- 3 „akadály”. 3-4 db maximum **30 cm magasságú szivacs kocka**.
3. 250 méternél a vizes árkot jelképező 1-es és 2-es futópályát átérő ~1 méter széles sáv, amelyeket át kell ugrani a futóknak.
4. Első akadály 150 méternél.

#### A versenyszám céljai:

- Az állóképesség fejlesztésének tesztelése
- A monotónia megtörése, a futás „színesebbé” tétele
- A távolság és térérzékelés fejlesztése

#### Oktatási javaslatok

- Az akadályok folyamatos, lendületes megközelítését forszírozzuk
- Kerüljük a lépések elaprózását
- Mindkét lábbal gyakoroltassunk

### 1.4. 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

#### A versenyszám céljai:

- A csapatmunka erősítése.
- A váltófutás mikéntjének elsajátítása.

#### Oktatási javaslatok:

- A felsőváltás oktatásának megkezdése.
- Tanítsuk meg, hogy nem veszik át a botot a másik kézbe.
- Mindkét kézzel gyakoroljanak.
- Javasolt váltások: 1.; 3.; 5.; 7. váltás: Jobb kézből Bal kézbe  
2.; 4.; 6. váltás: Bal kézből Jobb kézbe

## 2. Ugró versenyszám csoport

### 2.1. 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

#### A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával az elugrás előtti sebességcsökkenés kiküszöbölése

- A kényszerítőeszköz alkalmazásával az elugrás dinamikai összetevőinek befolyásolása. (az ugrás ívének kikényszerítése hatással van az elrugaskodás hatékonyságának növekedésére.)

#### Oktatási javaslatok:

- Gyakoroltassuk a gyerekeket mindkét lábról.
- A hangsúlyt a nekifutás folyamatosságára helyezzük.
- Szükség szerint változtassuk a kényszerítőeszköz távolságát, magasságát, ill. nélkülözzük azt.

## **2.2. Ötösugrás váltott lábon**

#### A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás nem lehet
2. Elugrás: a homoktól **7,00m** ill. **7,50 m** távolságra feljelölt vonal mögöl.
3. Váltott lábon végrehajtott hármasugrás. A gyermek indulhat harántterpeszből, de az ugró lábat nem emelheti el a talajtól.
5. 3 kísérlet lehetséges.

#### A versenyszám céljai:

- A pliometrikus képességek fejlesztése

#### Oktatási javaslatok:

- Ne siettessük a talaj kontakt időt, hosszú erőközlést tanítsunk
- Az ugrás folyamatosságán legyen a hangsúly
- Mindkét lábbal gyakoroltassuk a gyerekeket
- Heti egy gyakorlás elegendő.

## **2.3. 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. Kezdomagasság meghatározása a koordinátorok hatásköre

#### A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával a gyakorlat folyamatosságának ösztönzése
- A túlzott ütközés kerülése.

#### Oktatási javaslatok:

- Mindkét lábról gyakoroltassuk a gyerekeket
- Ügyeljünk az egyenes törzshelyzetre.

### **3. Dobó versenyszám csoport**

#### **3.1. Súlylökés**

#### A versenyszám szabályai:

1. A szer súlya: 2kg
2. A lökést helyből végzik.
3. A szektor 3 m széles.
4. 3 kísérlet lehetséges

#### A versenyszám céljai:

- A lendület szerzés korlátozásával a fokozatosság betartása.

#### Oktatási javaslatok:

- Edzések során is alkalmazzuk a kényszerítőeszközt.
- Törekedjünk a két lábbal egyszerre történő erőközlésre.
- A kényszerítő eszköz alkalmazásával a dobás közben szükséges helyes testhelyzet kikényszerítése.

### 3.2. Diszkoszvetés

#### A versenyszám szabályai:

1. KA belenyúlós diszkosz
2. A dobást helyből kell végrehajtani
3. A szektor 10 m széles.
4. Támaszból kell dobni, a vonalon átlépni tilos.
5. 3 kísérlet lehetséges

#### A gyakorlat leírása:

Kiinduló helyzet: Zárt állás, a dobó karral ellentétes váll a kidobás irányában, a karok mellső középtartásban. A szer a pl. jobb kézben.

A gyermek leengedve a jobb karját, lengetni kezdi a szert lazán előre – hátra. Amikor felkészült a gyakorlat megkezdésére, az egyik hátra lendítéssel egy időben jobb lábbal hátra lép lesüllyesztí a súlypontját majd csípőforgatással teszi meg az előre fordulatot, hogy támaszba kerülhessen. A szert támasz helyzetből dobja el.

#### A versenyszám céljai:

- A lendület és a kidobás összekapcsolása.
- A lendületből dobás oktatása
- A csípő irányító szerepének megéreztetése.

#### Oktatási javaslatok:

- A mozgás ritmikájának megéreztetése, laza mozgást oktassunk.
- Ne hagyjuk, hogy a bal karral lendületet vegyenek.
- A csípőforgatást úgy oktassuk, hogy a láb terhelése azzal kezdődjön, hogy a jobb térdet előre-kifelé a nagylábujjon fölé toljuk.
- Mindig törekedjünk az egyenes testtartásra.
- A kar széles, nagy sugáron dolgozzon.
- Fesztes támaszhelyzetet ösztönözzünk.

### 3.3. Hajítás

#### A versenyszám szabályai:

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

#### A versenyszám céljai:

- A lendület szerzés korlátozásával a hajító technika fejlesztésére helyezük a hangsúlyt.

#### Oktatási javaslatok:

- Tanítsuk meg a lekészítést a gyerekeknek.
- Tanítsuk meg a beszökkenést.
- A kényszerítő eszköz alkalmazása lehetővé teszi, hogy a fesztes támaszhelyzetet megérezzék a gyerekek és megtartsák a törzsüket a dobás közben.