

**A Sport XXI. Alapprogram, U12 korosztály
Közép-Magyarország régió
2021. március 20.**

Ikarus BSE Atlétikai Centrum

1. A verseny célja

Motiváció, versenylehetőség biztosítása az érintett korosztály számára.

2. A verseny időpontja, helyszíne

2021. március 20., szombat, Ikarus BSE Atlétikai Centrum

3. A verseny résztvevői

A régió szakosztályainak U12-es korosztályú igazolt versenyzői (U12, 2010-2011-ben születettek)

4. Versenybíróság

versenybíróság elnöke: Ferenczy Zsuzsanna

5. Nevezés

határidő: 2021. március 17, 24.00, zoltan.zk.kovacs@gmail.com

a 8 fős csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni

Csapatösszeállítás: maximum 4 fiú lehet a csapatban

6. időrend

Bemelegítés 11.45-től

Verseny kezdete: 12.30

Eredményhirdetés: 14.15

7. Lebonyolítás

Forgó színpad jelleggel, futószámoknál 2-4 csapat egyszerre versenyez a nevezések számától függően.

8. Jelentkezés: a versenytikárnál legkésőbb 30 perccel a verseny kezdete előtt.

9. Díjazás: Minden csapattag matricadíjazásban részesül. Az 1-3. csapatok érmet kapnak.

Kovács Zoltán
ÉMR Koordinátor

Versenyfeladatok:

1. Sprintváltó

A verseny lebonyolítása

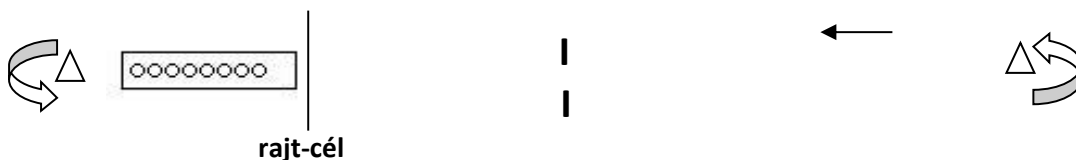
1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző. A fordító jelek között 20 m a távolság.
5. A fordító jelzés megkerülésével történik a váltás. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak. Lendület közben is át lehet venni a váltókarikát!
6. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
7. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.



2. Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása

1. Minden versenyző 3 kört teljesít, ezt követően adja tovább a váltóbotot
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 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 lévő gát (10 m) fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.**
6. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan. A fordító jelzés megkerülésével (f2) történik a váltás. A leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak egyes oszlopban. Lendület közben is át lehet venni a váltókarikát.
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.



Hibapont: gátak kikerülése esetén, minden kihagyott gát 1 hibapontot jelent.
1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

3.Helyből távol

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a feladatot
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel
4. Félguggolásból -félguggolásba 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 távolság határozza meg.
3. A csapatok 2 kísérletet tehetnek

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezést jelölő bot, illetve szalag

4. Zsámolyszökdelés

A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
2. a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala előtt áll, majd elkezd a szökdelést. Páros zárt lábbal fel a zsámolyra majd vissza a talajra. A feladat végrehajtása során nem szükséges egész talpfelülettel felugrani a zsámoly tetejére.

Értékelés

1. 20 mp áll rendelkezésére a versenyzőnek a szökdeléshez
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes szökdelés adja.

5. Medicin dobás – Melltől lökés előre

A verseny lebonyolítása

1. A dobási sorrend tetszőleges.
2. Minden versenyzőnek 2 Kísérlete van.
3. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.
mell előtt tartva a labdát páros lábbal végrehajtott elugrást hajt végre a versenyző a dobó vonal mögül, majd a második elugrásra mellől páros kézzel kilöki a labdát. A két elugrás végrehajtásánál folyamatosságra kell törekedni. Kilökést követően a túllépés engedélyezett.

Értékelés, 2 kg-os medicinlabda

zóna1 6 alatt

zóna2 6,0-7,0

zóna3 7,0-8,0

zóna4 8,0-9,0

zóna5 9,0 felett

1. A csapateredménybe a jobbik dobás eredménye számít bele
2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja