

**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**

Elnöke: Ferenczy Zsuzsanna

**5. Nevezés**

**határidő:** 2021. március 17, 24.00, [tomhauser.istvan66@gmail.com](mailto:tomhauser.istvan66@gmail.com)

**8 fős csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni!**

Csapatösszeállítás: maximum 4 fiú lehet a csapatban.

**6. Időrend**

Bemelegítés 9.00-tól

Verseny kezdete: 10.00

Eredményhirdetés: 11.15

**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.

Ifj. Tomhauser István  
KMR koordinátor

## Versenyfeladatok:

### 1. Sprintváltó

#### A verseny lebonyolítása

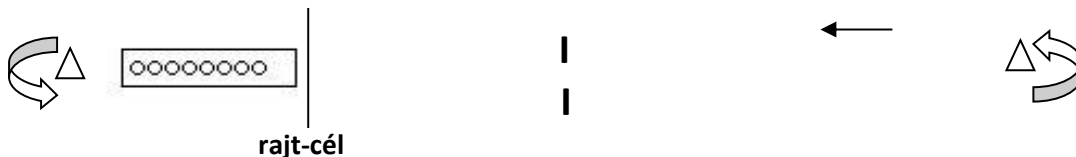
1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után 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: válszélességnél 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 válszélességű 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 melltől 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