



**Sport XXI. Program**  
**Észak - Dunántúl területi pályaverseny I.**  
**Győr**

**1. A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban sportoló gyermek korosztály számára.

**2. A verseny ideje és helyszíne: 2021. július. 2 péntek 15:00**  
Győr – Olimpiai Sportpark, 9025 Győr, Radnóti Miklós utca 46.

**3. A verseny rendezője:** Farkas Roland – régiós koordinátor

**4. A verseny támogatója:** EMMI Sport XXI. Program, Magyar Atlétikai Szövetség,

**5. Versenybírósa:**  
**Elnök: Kószás Kriszta**

**6. A verseny résztvevői:** A régió szakosztályainak, iskoláinak U12 (2010-2011) csapatai, akiket határidőre beneveztek. MASZ regisztráció szükséges a MIR rendszerben!

**7. Versenyszámok**

**U12: 60 m gát, 1600 m síkfutás, 8x50 m váltófutás, távolugrás, magasugrás, kislabda hajítás,**

**8. Nevezés módja, nevezési határidő:**

U12-es csapatokat név és versenyszám szerint

2021.06.30 szerda 12.00 óra

[kriszta.kozas@gmail.com](mailto:kriszta.kozas@gmail.com)

**9. Jelentkezés:** A verseny előtt 1/2 órával.

**10. Díjazás:** Minden induló a Sport XXI. Program támogatásából gyümölcsöt/édességet kap. Az 1-3. helyezett csapatok éremdíjazásban részesülnek.

## 11. Időrend

### Időrend U12

14:45 Megnyitó

15:00 60 m gát „A” csoport

15:10 60 m gát „B” csoport

15:20 60 m gát „C” csoport

15:10-től: „A” csoport: magasugrás – kislabdahajítás – távolugrás

15:20-től: „B” csoport: kislabdahajítás – távolugrás – magasugrás

15:30-tól: „C” csoport: távolugrás – magasugrás – kislabdahajítás

16:45 8x50m váltó „A”, „B”, „C” csoport

17:00 1600 m „A”, „B”, „C” csoport

17:30 eredményhirdetés

## 12. Egyéb:

Javasoljuk az egységes felsőruházatot, megkülönböztető mezt a csapatok egyértelmű megkülönböztetése céljából.

A nevezés függvényében a kezdési időpontjai változhatnak!

Az eredményhirdetésre az utolsó versenyszámot követően kerül sor.

A versenyen szöges cipőt nem lehet használni.

### ***Részvételi szabályozás:***

1. Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
2. A versenyző szabadon választhat az öt egyéni versenyszámból.
3. Minden szakágból egy versenyszámban kötelező indulni.
4. 8 fős csapatok, a csapattagok közül legfeljebb 4 fő lehet fiú
5. Adott versenyen csapatba nem kerülő gyermekek más szakosztályok tanítványaival un. vegyes csapatot alkothatnak.
6. Versenyengedéllyel kell rendelkezniük a versenyen résztvevőknek.

Győr, 2021. 06. 17.

Farkas Roland  
régiós koordinátor

## 60m gátfutás

### A versenyszám szabályai

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

## 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. kiscát, gumi)
4. 3 kísérlet lehetséges

## Magasugrás

### A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: maximum 7m távolságról, a technikának megfelelő szögben, illetve helyről
2. Az ugrás technikája: **átlépő vagy flop** technika
3. **Bármennyi** kísérlet lehetséges, de 2 kísérlet / magasság után nem lehet tovább ugrani
4. Kezdőmagasság meghatározása a koordinátorok hatásköre

## Hajítás

### 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

## 8 x 50m váltófutás

### A versenyszám szabályai:

1. A 400m rajthelytől számítva 50m-enként állnak fel a gyerekek.
2. Váltózóna nincs, de törekedjünk a gyors botátadásra
3. Rajt: térdelő rajt
4. Időmérés: kézi
5. Javasolt váltások: 1.; 3.; 5.; 7. váltás: Jobb kézből Bal kézbe  
2.; 4.; 6. váltás: Bal kézből Jobb kézbe