



Sport XXI. Program
Észak - dunántúli terület pályaverseny II.

1. A verseny célja: Verseny lehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.

2. A verseny ideje és helyszíne: 2021.09.18. szombat 9:00
Győr – Olimpiai Sportpark

3. A verseny rendezője: Győri Atlétikai Club, Farkas Roland régiós koordinátor

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

5. Versenybíróóság:

Elnök: Kószás Kriszta

6. A verseny résztvevői: A régió szakosztályainak, iskoláinak U12 (2010-2011) csapatai, akiket határidőre beneveztek. Versenyengedéllyel kell rendelkezniük a versenyeken résztvevő U12-es korosztálynak.

7. Versenyszámok

U12: 60 m, 1200 m akadály, 8x50 m váltófutás, ötösugrás, súlylökés, diszkoszvetés (kerékpár 16 colos külső)

Részvételi szabályozás:

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az egyéni és a váltóversenyben, a csapattagok közül legfeljebb 4 fő lehet fiú
2. Minden gyermeknek 4 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
3. A versenyző szabadon választhat az öt egyéni versenyszámból.
4. Minden szakágból egy versenyszámban kötelező indulni.

8. Nevezés módja, nevezési határidő:

U12-as csapatokat név és versenyszám szerint, a mellékelt nevezési lapon.

2021. szeptember 13. hétfő

kriszta.kozsas@gmail.com

9. Jelentkezés: A verseny kezdete előtt 30 perccel

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

11. Egyéb:

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

A nevezés függvényében az időrend változhat!

Az eredményhirdetésre az utolsó versenyszámot követően kerül sor.

A versenyen szöges cipőt nem lehet használni.

IDŐREND

09.00	60 m fiú-lány
09.20	diszkoszvetés - súlylökés – ötösugrás (csoportbeosztás a nevezések beérkezése után)
10.30	8x50m váltó
10.40	1200 m akadály
10.55	Eredményhirdetés

Győr, 2021. szeptember 5.

Farkas Roland
régiós koordinátor



VERSENYSZÁMOK U12

1. 60m síkfutás

A versenyszám szabályai:

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

2. 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.

3. 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

4. Ötösugrás helyből váltott lábon

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás nem lehet
2. Az ugrást a homoktól **7,00 m**, ill. **9,00 m** távolságra feljelölt vonal mögül kell végrehajtani.
3. Az ugrást helyből kell végrehajtani, lehet páros lábbal indulva, de lehet harántterpeszállásból is. Az utóbbinál a súlypontot annyira lehet hátra vinni, hogy az elugró láb sarka nem emelkedhet el a talajról. Az ugrásokat váltott lábbal kell végrehajtani.
4. 3 kísérlet lehetséges.

5. Súlylökés

A versenyszám szabályai:

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

6. Diszkoszvetés

A versenyszám szabályai:

1. Mountain bike kerékpár 16 colos külső
2. A dobást helyből kell végrehajtani
3. A szektor 10 m széles.
4. Támaszból kell dobni, a vonalon átlépni tilos.
5. 3 kísérlet lehetséges