



Sport XXI. Atlétikai alapprogram Dél-Keleti Régió, teremversenye Békés, 2021. Március. 19. péntek

- I. **Versenycélja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétikai szakosztályában (iskoláiban) sportoló gyermek korosztály számára.
Tehetséget mutató iskoláskorú gyermekek kiválasztása az atlétikai szakosztályokba. A Sport XXI. Alap Program céljainak megvalósítása.
- II. **Versenydátum, helye: 2021. március. 19. péntek 11:00**
Helyszín: 5000 Szolnok, Véső úti Sporttelep
- III. **Versenyszervezője:** Sport XXI. Alap Program, MASZ
- IV. **Versenyszervezője:** Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft.
Versenybírószáki elnök: Ecseki Tibor
Technikai helyettes: Sipos János
Versenytitkár: Gál Mihály
Régiós koordinátor: Varga Ádám
- V. **Versenyszervezői:** Gyermek korcsoport: **U12 (2010, 2011-ben születettek.)**
Akiket iskolájuk, egyesületük a nevezési feltételeknek megfelelően a határidőig benevez.
- VI. **Versenyszámok:**
➤ Sprint-szlalom váltó, hosszú-gátváltó, Helyből távol (békaugrás), Szemből magasugrás, kétkezes medicin dobás előre (2kg)

FIGYELEM! A COVID-19 vírus miatt kialakult járványhelyzetre való tekintettel a verseny zártkapus, kísérők és szurkolók számára a belépés nem engedélyezett. 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. Továbbá felhívjuk figyelmüket a MASZ 7. sz. és a 9. sz. elnöki utasításának betartására és betartatására! A csarnokban csapatonként (8 fő) 1 fő kísérő tartózkodhat! Maszk használata kötelező!

Nevezés, jelentkezés: **Jelentkezési határidő:** 2021. 03. 17. szerda.
Nevezés: vargaadi.jdm@gmail.com
Információ: Varga Ádám 30/4964799
8 fős csapatokat kell benevezni. A csapattagok neveit kérjük megküldeni.
A csapatokat vegyesen kell összeállítani, de egy csapatban az U12 korosztálynál maximum 4 fő fiú lehet. Egy egyesület/iskola több csapatot is indíthat.
Végleges regisztrációt a verseny napján 1 órával, a versenyszám megkezdése előtt lezárjuk.
Jelentkezés érkezéskor a nevezési regisztrációs helyen.
Nevezési díj nincs!

Díjazás: Minden egyes résztvevő a verseny végén édességet és üdítőt kap. A csapatversenyek 1-3. helyezettjei éremdíjazásban részesülnek.

Verseny tudnivalói: Öltözési lehetőség a csarnok épületében van.
A versenyszámok párhuzamosan kerülnek lebonyolításra. A gyerekeknek érvényes házi vagy iskolaorvosi igazolással kell rendelkezni. Egységes mez viselése kötelező.
Kizárólag csapatértékelés van. A csapatok összesített pontszáma az egyes versenyszámokban elért helyezések összeadásával alakul ki. A legkevesebb pontot elérő csapat nyer.

Tervezett időrend:

10:30 technikai értekezlet

11:00 kezdés

13:50 Eredményhirdetés

Végleges regisztrációt a verseny napján 1 órával, az első versenyszám kezdése előtt lezárjuk.

Szolnok, 2021. 02. 24.

A versenyen való részvételt egyesületeknek, iskoláknak, edzőkollégáknak, testnevelőknek, köszönjük.

Varga Ádám
MASZ Sport XXI. Dél-Keleti Régió koordinátor

Versenyszámok:

Kétkezes medicin dobás előre: (2kg)

A verseny lebonyolítása

- 1.A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
- 2.Minden versenyzőnek 2 kísérletevan. A nagyobb eredmény számít.
- 3.A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szemben a dobásiránnyal. Kar magastartásban, labdával a kézben.
- 4.A versenyző a labdát térdhajlítással magastartásból a két láb közé lelendíti, majd gyors térdnyújtással a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az után lépes engedélyezett.
- 5.Leváltott versenyző a sor végére áll.
- 6.Minden versenyző a rajtvonal mögül dob.

7.Értékelés:	Zóna1	5,50 alatt
	Zóna2	5,51-6,50
	Zóna3	6,51-7,50
	Zóna4	7,51-8,50
	Zóna5	8,51 fölött

A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg

Sprint -szlalom váltó

A verseny lebonyolítása

- 1.A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egyes 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 váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
- 4.A kimért távot –a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a bójákat futva kerülgetve teljesíti a versenyző majd;
- 5.A fordító jel (f1) megkerülése után visszafelé a legrövidebb úton fut végig.
- 6.A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltó eszközt. A leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak.
- 7.A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a célvonalon.
- 8.A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

Szemből magasugrás

A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás a lécre merőlegesen, 8m távolságból.
3. Az ugrás szembe történik, a futás irányának megegyezően. A verseny 4körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon ugrik mindenki. Aki teljesítette a magasságot az folytathatja tovább a következő körben, és ha azon is túljut valaki, akkor az ugorhat a következő körben is.
5. Körönként vannak a magasság emelések.

Értékelés

1. Magasság mérés
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrotta a magasságot. A legvégén a 4kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.
3. Magasságok:
U12 →
1.kör: 70cm
2.kör: 80cm
3.kör: 90cm
4.kör: 100cm

Helyből távol

A verseny lebonyolítása

A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.

A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.

Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd fél guggolásból fél guggolásba szökken;

A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a társa sarokkal talajt fogott. Leváltott versenyző a sor végére áll.

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.

Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz. Értékelés: páros lábra.

Értékelés

1. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.

Hosszú gátváltó

A verseny lebonyolítása

1. U12 → 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8 fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egyes oszlopban.
3. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
4. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajtjához + startjelzés) állórajtból indul, a többiek a 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 (15 m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.
- 6.A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
- 7.A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltó eszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajtszőnyegen)
- 8.A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a célvonalon.
- 9.A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.