



***Sport XXI. program  
Északkelet-magyarországi régió teremverseny  
2021. december 4. szombat***

- 1. A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
- 2. A verseny helyszíne és ideje:** **2021. december 4. 10.00**  
**Miskolc, Tábori László futófolyosó**  
(3508 Miskolc, Egyetem út 5.)
- 3. A verseny rendezője:** Nomád Sport Alapítvány  
Elnök: Soós István  
Titkár: Majkut-Hudi Enikő  
Technikai vezető: Zámberi Zoltán
- 4. A verseny támogatója:** Magyar Atlétikai Szövetség
- 5. A verseny résztvevői:** A régió szakosztályai- U12 (2010-2011)
- 6. Nevezés módja nevezési határidő:** Nevezni e-mailen: [anisoos62@gmail.com](mailto:anisoos62@gmail.com)  
**A 8 fős** csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni.  
Csapatösszeállítás: U12- maximum 4 fiú lehet a csapatban.  
Egy egyesület több csapatot is indíthat.  
**Nevezési határidő: 2021. december 2. 24<sup>00</sup>**
- 7. Jelentkezés:** A versenytitkárnál legkésőbb 45 perccel a verseny kezdete előtt.
- 8. Díjazás:** Az 1-3. csapat érem díjazásban részesül.
- 9. Egyéb:** Öltözési lehetőség van, de az öltözőben hagyott felszerelésért felelősséget nem vállalunk.  
Csapatonként azonos mez, póló viselése ajánlott. Az utolsó/befutó tag megkülönböztető jelzőmezben legyen.  
Sprintváltóval kezdenek az az U12 csapatok  
Az ügyességi számokat párhuzamosan bonyolítjuk le.  
Helyből hármassugrásban és a dobásban 2 kísérlet lehetséges.
- 10. Versenyszámok:** Sprintváltó, Helyből hármass váltott lábon, Szivacs felett „bokázás”, felugrás, Medicin dobás- melltől lökés előre, Hosszú gátváltó

## U12 (2010, 2011)

Versenyszámcsoporthat	Versenyszám és sorrend
Futás	Sprintváltó
Ugrás	Helyből hármashat váltott lábbon
	Szivacs felett „bokázás” felugrás
Dobás	Melltől lökés előre
Futás	Hosszú gátváltó - 3 kör

**FIGYELEM!** A COVID-19 vírus miatt kialakult helyzetre való tekintettel 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, valamint az aktuális 3/2021. (X.08.) számú elnöki utasítás betartása!

**Időrend:**  
9.30: Általános bemelegítés  
9.50: Megnyitó  
10.00: A verseny kezdete  
12.00 Eredményhirdetés, újonc lettem pólók átadása

**Információ:**  
Soós Istvánné-Anikó  
Telefon: 06/20-7774153  
E-mail cím: [anisoos62@gmail.com](mailto:anisoos62@gmail.com)

Miskolc, 2021. november 11.

Soós Istvánné  
ÉKMR koordinátor

**Sport XXI program 2021.**  
**Terematlétikai versenyrendszer**  
**U12 korosztály számára**

**1. Sprint - váltó**

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban, majd a gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajtthoz+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 majd; a fordító jel megkerülése után fut vissza.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt. 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 rajt/célvonalon.
8. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. Időmérés
  2. Hibák: a fordító jelek megkerülésének elmulasztása
- 1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

**2.Hosszú gátváltó**

A verseny lebonyolítása

1. A csapat minden tagja 3 kört teljesít.
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) a futás irányával megegyezően, egy oszlopban, majd a gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
4. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajtthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
5. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző; a pálya felénél (10m) 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 hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak.
8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
9. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

1. Időmérés
  2. Hibapont: a gátak kikerülése és a fordító jelek megkerülésének elmulasztása.
- 1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

### 3.Helyből hármas váltott lábon

#### A verseny lebonyolítása

1. A versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
2. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – befejezés páros lábra)
3. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
7. Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, amelyeket egymás után teljesít.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

#### Értékelés

Zóna1	4,50 alatt
Zóna2	4,51-4,90
Zóna3	4,91-5,40
Zóna4	5,41-5,80
Zóna5	5,80 felett

A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

### 4. „Zsámoly” szökdelés- szivacs felett „bokázás” felugrás

Szivacs felett „bokázás” felugrás



#### A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
  2. A feladatot ne zsámolyon végeztessük, hanem szivacsjel(ek) felett. A két láb azonos magasságban van, gyorsan és egyben magasra is ugrani kell. Eszköz a régen szkippelésre kiosztott színes 50x20x10 cm-es szivacsjelek, 2 db (10 cm magas, 40 cm mély). ( mint egy cipős doboz)
- Az ismétlés megfelelő, 30x.

Hiba: 1 szivacselrúgás - 1 másodperc plusz.

#### Értékelés

1. Időmérés első érintéstől az utolsó érintésig tart. Folyamatos időmérés történik, de minden egyes versenyző idejét le kell írni külön a jegyzőkönyvbe.
2. A csapattagok mennyi idő alatt szökdelik le a szökdeléseket.
3. A végeredményt a csapat által teljesített összes idő határozza meg.

### 5. Medicin dobás – Melltől lökés előre- 2kg-os medicinnel

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egy oszlopban. A dobási sorrend tetszőleges.
  3. Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
  4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.
- Mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszökkenést hajt végre, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkeznek. Ezt követően a labdát mellről páros kézzel kilöki. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.
5. Minden versenyző a rajtvonal mögül dob. A labda talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során a dobás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül megjelölésre.

#### Értékelés

Zóna1	6,50 alatt
Zóna2	6,51-7,50
Zóna3	7,51-8,50
Zóna4	8,51-9,50
Zóna5	9,50 felett

#### Eredményszámítás:

1. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
2. A beszökkenés bele számít a dobás nagyságába.