

**SPORT XXI. PROGRAM TEREMATLÉTIKAI VERSENYE  
DÉL-DUNÁNTÚLI RÉGIÓ II. forduló**

- 1. A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
- 2. A verseny helyszíne és ideje:** **Bonyhád Városi Sportcsarnok , Bonyhád, Jókai M. u. 3., 2021. 12.12. (vasárnap) 10:00**
- 3. A verseny rendezője:** AC Bonyhád
- 4. A verseny támogatója:** Magyar Atlétikai Szövetség
- 5. A versenybíróóság elnöke:** Csábrák János
  - A verseny résztvevői:** A régió egyesületeinek, iskoláinak *U12(2010-11)* korosztályú versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik. Az U12-es korosztályban a 8 fős csapat összeállítása: 4 fiúnál több nem lehet a csapatban.
- 6. Nevezési határidő:** 2021. december 9. (csütörtök) 24 óra
- 7. Nevezési díj nincs!** A nevezéseket a csapattagok neveivel [schtam73@gmail.com](mailto:schtam73@gmail.com) címre kell küldeni

Díjazás: Minden csapattag matrica, az 1-3. csapat éremdíjazásban részesül.

Egyebek:

- hibapontot a versenyen nem használunk.
- váltóban a bolya kerülésnél nem kell megérinteni semmit sem.

**A COVID-19 járványhelyzet miatt minden résztvevő – versenyző, edző, versenybíró, rendező – egészsége érdekében fokozottan kérjük az operatív törzs által javasolt megelőző és óvintézkedések betartását.**

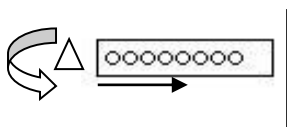
- Öltözési lehetőséget NEM tudunk biztosítani
- Szülők az épületben nem tartózkodhatnak!

## VERSENYSZÁMOK

### **Sprint váltó**

#### **A verseny lebonyolítása**

1. **Mindenki 1 kört teljesít (20méter oda + 20 méter vissza)**
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 váltókarika átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után fut vissza.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) 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. (rajtszönyegen)
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**

##### **Időmérés**

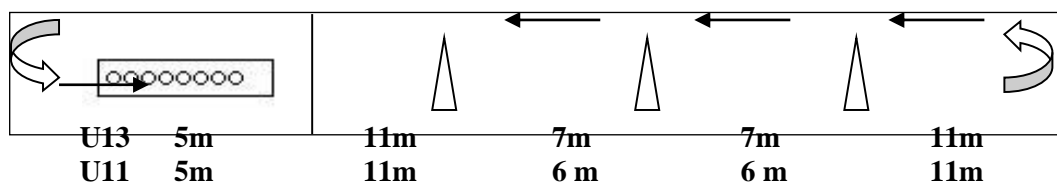
Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában

Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér

### **Gát váltó**

#### **A verseny lebonyolítása**

1. **Mindenki 1 kört teljesít. (A pályát teljes nagyságában mérjük ki, így nem lehet két kör.)**
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 váltókarika átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd; gátmagasság: U11 – szivacsgát alsó szint, U13 – szivacsgát felső szint
5. A fordító jel (f1) kerülése után **visszafelé is a gátak felett fut (a mellette lévő pályasávban)** végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltókarikát. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (szönyegen)
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.



## Helyből ötös váltott lábú U13

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. 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. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezzon, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábuk a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

### Értékelés

Zóna1	8,00 alatt
Zóna2	8,01-9,00
Zóna3	9,01-10,00
Zóna4	10,01-11,00
Zóna5	11,00 felett

A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

## Medicin dobás – Melltől lökés előre 2kg

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. 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 .
5. Mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszökkenést hajt végre, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkezik. Ezt követően a labdát melltől páros kézzel kilöki. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. 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.
8. Minden versenyző arra törekszik, hogy minél nagyobbat dobjon és minél több pontot szerezzen.

### Értékelés

1.	U12	Zóna1	7 m alatt
		Zóna2	7,01-8,00
		Zóna3	8,01-9,00
		Zóna4	9,01-10,00
		Zóna5	10 méter felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
3. Eredmény számítás: a beszökkenés beleszámít a dobás nagyságába !!!

## Medicin dobás – 2 kezes felső dobás előre 2kg

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A dobási sorrend tetszőleges.
3. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyet egymás után teljesít. A nagyobb eredmény számít.
4. A versenyző alapállásban áll fel, labda mélytartásban, a rajtvonalat jelölő vonal mögött egy kilépésnyi távolságra.
5. A versenyző kilépéssel (kitámasztással) előre, a labdát fej fölé lendítve, a legmesszebbre dobja azt. Utánlépés nem engedélyezett, amennyiben a versenyző a vonalat érinti, a dobás érvénytelen!!!!
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. 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.
8. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

### Értékelés

1. A csapattagok által elért legjobb eredmények összeadódnak, és a nyolc csapattag által elért hosszúság (méter, centiméter – 10 cm-es pontossággal) kerül a jegyzőkönyvbe. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.