

U16 és U14 Atlétikai Bajnokság DK terület – 3. forduló

1. A bajnokság célja:

Az atlétika sportág népszerűsítése, a felkészülési- és a versenyzési lehetőségek bővítése.
U16 korosztályban bejutási lehetőség a szabadtéri egyéni bajnokságra.

2. A bajnokság helyszíne és ideje:

**Atlétikai Központ, 5000 Szolnok, Véső u.
2021. 08. 28-29.**

3. A bajnokság rendezője:

A Magyar Atlétikai Szövetség és Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft.

4. Versenybírószám:

Elnök: Öhlbaum Zoltánné
Elnökhelyettes: Rados Lászlóné
Technikai elnökhelyettes: Rózsa István
Titkár: Kamen Zsófia

5. Részvevők:

A DK terület megyéinek (Békés megye, Csongrád - Csanád megye, Hajdu - Bihar megye, Jász-Nagykun Szolnok megye) közigazgatási területén működő (székhellyel rendelkező) sportszervezetek U16 és U14 korosztályú versenyzői, akik érvényes MASZ versenyengedéllyel rendelkeznek és nevezésüket a MASZ elfogadja.

6. Nevezés:

Kizárólag előnevezéssel a MIR rendszeren keresztül.

On-line nevezés indul: 2021. 08. 16. hétfő 00:00

On-line nevezés lezárul: 2021. 08. 23. hétfő 23:59

7. Nevezési díj:

U16, U14: 1000 Ft/versenyszám

A nevezési díjakat az elfogadott nevezések után számla ellenében átutalással kell fizetni.

8. Versenyszámok:

U14:

Fiú: 80 m, 300 m, 600 m, 2000 m, 80 m gát (76,2 cm, 8 gát, 12-8-12), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (60cm-es elugrósávból), ötösugrás (helyből), súlylökés (3 kg), diszkoszvetés (0,75 kg), kalapácsvetés (3 kg), gerelyhajítás (500 gr)

Leány: 80 m, 300 m, 600 m, 2000 m, 80 m gát (76,2 cm, 8 gát, 12-7,75-13,75), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály, vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (60cm-es elugrósávból), ötösugrás (helyből), súlylökés (2 kg), diszkoszvetés (0,75 kg), kalapácsvetés (2 kg), gerelyhajítás (500 gr)

Ötösugrás helyből: 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.

Az ugrást a leérkező helytől a fiúknál és a leányoknál egyaránt: **9,00 m és 11,00 m** -re krétával meghúzott fehér vonal mögül kell végrehajtani.

Csak edzőcipőben lehet versenyezni!

U16:

Fiú: 100 m, 300 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 100 m gát (84 cm, 10 gát, 13-8,50-10,50), 300 m gát (76,2 cm, 7 gát, 45-35-45), 1500 m akadály (76,2 cm, 12 ak. + 3 vizesárok), 5000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás, ötösugrás (korlátozott nekifutásból), súlylökés (4 kg), diszkoszvetés (1 kg), kalapácsvetés (4 kg), gerelyhajítás (600 gr)

Leány: 100 m, 300 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 80 m gát (76,2 cm, 8 gát, 12,50-8-11,50), 300 m gát (76,2 cm, 7 gát, 45-35-45), 1500 m akadály (76,2 cm, 12 ak. + 3 vizesárok), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás, ötösugrás (korlátozott nekifutásból), súlylökés (3 kg), diszkoszvetés (1 kg), kalapácsvetés (3 kg), gerelyhajítás (500 gr)

Ötösugrás korlátozott nekifutásból: A lendületszerzésre a lányoknál 11 m, a fiúknál 12 m engedélyezett. A nekifutás lehetséges legtávolabbi pontját krétával keresztbe húzott vonallal kell jelölni és egy futógátat kell elhelyezni rá. Az ugrásokat váltott lábbal kell végrehajtani.

Az elugrás 20 cm széles festett gerendáról történik. A gerenda távolsága a leányoknál **13,50 m és 14,50 m**, a fiúknál **14,50 m és 16,50 m**.

Szögescipőben is lehet versenyezni!

Versenyzési korlátozások:

U16 és U14 korcsoport:

Két nap alatt összesen maximum három versenyszámban indulhat, de egy nap maximum két versenyszámban lehetséges az indulása. Amennyiben a versenyző 300 m vagy annál hosszabb futószámban indult, más versenyszámban aznap már nem indulhat.

9. Jelentkezés és rajtszámátvétel:

A futófolyosón kijelölt helyen.

A versenyszám kezdete előtt **75 perccel** lezárul.

10. Call room: 100m rajthely melletti sátorban.

	megjelenés	bevezetés
- Futószámok:	15	10
- Gát:	20	15
- Ügyességi számok:	30	25
- Rúdugrás:	55	50 perccel a versenyszám előtt.

11. Kezdőmagasságok, magasságemelések:

A helyszínen kerülnek megállapításra.

12. Díjazás:

A versenyszámok 1-3. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.

13. Saját szer:

Használata hitelesítés után megengedett. A szereket hitelesítésre legkésőbb **90 perccel** a versenyszám kezdete előtt le kell adni a lelátó közepénél lévő szertárban kijelölt szerhitelesítő helyen, azokat a versenybírótság szállítja a verseny helyszínére, majd versenyszám befejezése után ugyanitt átvehető.

14. Öltözési lehetőség: a lelátó alatti, földszinti öltözőkben.

15. Bemelegítés: a futófolyosón és a pálya körüli szabad területeken.

16. Egyéb:

- A pályán 9 mm-nél hosszabb szögű cipő nem használható.
- A versenyző csak az arra kijelölt helyen léphet be a pályára és hagyhatja el azt.

Figyelem!

A COVID-19 vírus miatt kialakult járványhelyzetre való tekintettel kérjük az aktuálisan érvényben lévő szabályok betartását a létesítmény egész területén!

Budapest, 2021. 07. 13.

IDŐREND

1. nap szombat

<i>13:30 Távolugrás</i>	<i>női</i>	<i>U18 Liga</i>	<i>A pálya</i>
13:45 Ötösugrás	leány	U16	B pálya
14:00 Kalapácsvetés	leány	U14	
14:00 80 m	fiú	U14	if.
14:15 80 m	leány	U14	if.
14:40 100 m	leány	U16	if.
14:45 Távolugrás	fiú	U14	B pálya
14:55 100 m	fiú	U16	if.
15:00 Magasugrás	leány	U14, U16	
15:00 Súlylökés	leány	U14	
15:00 Kalapácsvetés	fiú	U14	
<i>15:05 Távolugrás</i>	<i>női</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>A pálya</i>
15:30 300 m gát	leány	U16	if.
15:45 Ötösugrás	leány	U14	B pálya
15:45 300 m gát	fiú	U16	if.
16:00 Kalapácsvetés	leány	U16	
16:00 Súlylökés	fiú	U14	
16:15 600 m	fiú	U14	if.
16:25 600 m	leány	U14	if.
<i>16:30 Távolugrás</i>	<i>férfi</i>	<i>U18 Liga</i>	<i>A pálya</i>
<i>16:40 400 m</i>	<i>férfi</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>if.</i>
<i>16:45 400 m</i>	<i>női</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>if.</i>
16:45 Távolugrás	fiú	U16	B pálya
17:00 Kalapácsvetés	fiú	U16	
17:00 Súlylökés	leány	U16	
17:00 1500 m	leány	U16	if.
17:10 1500 m	fiú	U16	if.
17:30 1000 m akadály	fiú	U14	if.
17:40 1000 m akadály	leány	U14	if.
18:00 Súlylökés	fiú	U16	
18:00 1500 m akadály	fiú	U16	if.
<i>18:05 Távolugrás</i>	<i>férfi</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>A pálya</i>
18:15 1500 m akadály	leány	U16	if.
<i>18:30 2000 m akadály</i>	<i>férfi</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>if.</i>
<i>18:45 2000 m akadály</i>	<i>férfi</i>	<i>U18 Liga</i>	<i>if.</i>
<i>19:00 2000 m akadály</i>	<i>női</i>	<i>U20, U18 Liga</i>	<i>if.</i>
19:20 3000 m-5000 m gyal.	fiú, leány	U14 - U16	

2. nap vasárnap

13:00	Gerelyhajítás	leány	U14, U16	
13:00	Ötösugrás	fiú	U16	A pálya
<i>13:45</i>	<i>200 m</i>	<i>női</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>if</i>
<i>13:55</i>	<i>200 m</i>	<i>férfi</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>if</i>
14:00	Gerelyhajítás	fiú	U14, U16	
14:00	Távolugrás	leány	U14	A pálya
14:20	100 m gát	fiú	U16	if
14:40	80 m gát	leány	U16	if
14:55	80 m gát	fiú	U14	if
15:10	80 m gát	leány	U14	if
<i>15:30</i>	<i>400 m gát</i>	<i>férfi</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>if</i>
<i>15:45</i>	<i>400 m gát</i>	<i>férfi</i>	<i>U18 Liga</i>	<i>if</i>
15:45	Diszkoszvetés	leány	U14, U16	
15:45	Távolugrás	leány	U16	A pálya
<i>16:00</i>	<i>400 m gát</i>	<i>női</i>	<i>U20 Liga</i>	<i>if</i>
16:00	Rúdugrás	fiú, leány	U14, U16	
<i>16:15</i>	<i>400 m gát</i>	<i>női</i>	<i>U18 Liga</i>	<i>if</i>
<i>16:30</i>	<i>Hármasugrás</i>	<i>női</i>	<i>U20, U18 Liga</i>	<i>B pálya</i>
16:50	800 m	leány	U16	if
17:00	800 m	fiú	U16	
17:10	2000 m	leány	U14	if
17:15	Ötösugrás	fiú	U14	A pálya
17:25	Diszkoszvetés	fiú	U14, U16	
17:30	2000 m	fiú	U14	if
17:30	Magasugrás	fiú	U14, U16	
17:50	300 m	leány	U14	if
17:55	300 m	fiú	U14	if
<i>18:00</i>	<i>Hármasugrás</i>	<i>férfi</i>	<i>U20, U18 Liga</i>	<i>B pálya</i>
18:00	300 m	leány	U16	if
18:05	300 m	fiú	U16	if
18:15	3000 m	leány	U16	if
18:35	3000 m	fiú	U16	if
<i>18:55</i>	<i>3000 m</i>	<i>női</i>	<i>U20, U18 Liga</i>	<i>if</i>
<i>19:10</i>	<i>3000 m</i>	<i>férfi</i>	<i>U20, U18 Liga</i>	<i>if</i>