



A Sport XXI. Alapprogram, U12 korosztály Közép-Magyarországi Régió

2021. december 5.



1. A verseny célja

Motiváció, versenylehetőség biztosítása az érintett korosztály számára.

2. A verseny időpontja, helyszíne

2021. december 5., vasárnap, 2100 Gödöllő, Páter K. u. 1., MATE Sportcsarnok

3. A verseny résztvevői

A régió szakosztályainak U12-es korosztályú igazolt versenyzői (U12, 2010-2011-ben születettek)

4. Versenybíróság

versenybíróság elnöke: Ferenczy Zsuzsa

5. Nevezés

határidő: 2021. december 1., 24.00, tomhauser.istvan@gmail.com

a 8 fős csapatokat névvel/szül. évvel kell nevezni

Csapatösszeállítás: maximum 4 fiú lehet a csapatban

6. időrend

Bemelegítés 9.15-től

Verseny kezdete: 10.00

1. Lebonyolítás

Forgó színpad jelleggel, futószámoknál 2-4 csapat egyszerre versenyez a nevezések számától függően.

2. Jelentkezés: a versenytitkárnál legkésőbb 45 perccel a verseny kezdete előtt.

3. Díjazás: Az 1-3. csapatok érmet kapnak.

Tomhauser István

Közép-Magyarország Koordinátor

Versenyfeladatok:

1. Sprintváltó

A verseny lebonyolítása

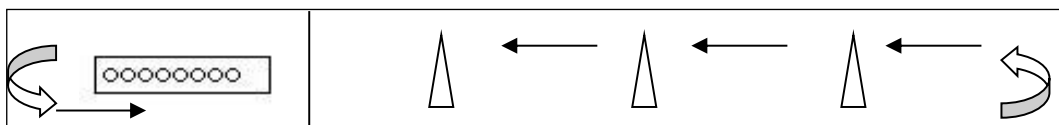
1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző. A fordító jelek között 20 m a távolság.
5. A fordító jelzés megkerülésével történik a váltás. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek a váltóterület mögött várakoznak. Lendület közben is át lehet venni a váltókarikát!
6. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
7. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.



2. Gát - váltó

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy 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 váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) kerülése után **visszafelé is a gátak felett fut** 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 váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (szőnyegen)
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
Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában
Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér
2. Hibák:
 - a. A gátak kikerülése.
 - b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

Eszközигény

1. Fordítójelzés (f1) pózna
2. Fordítójelzés (f2) pózna
3. Váltóeszköz
4. 50 cm-es gátak (gáttávolság: 6m)
5. Utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény, szalag
6. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
7. A versenypályákat elválasztó bóják 30/pálya
8. Stopperóra
9. Rajtszőnyeg

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
 2. Egyikük a rajtvonalnál, másik a fordítónál, harmadik pedig a táv közepénél áll.
 3. Feladataik: VB1: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot.
VB2: Az (f1) fordítónál áll felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
VB3: A táv közepénél áll, hogy a ledöntött gátakat azonnal vissza tudja állítani a helyükre.
- 4 időmérő versenybíró (1 versenybíró 2 csapat idejét méri)

3.Helyből távol

A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a feladatot
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel
4. Félguggolásból -félguggolásba szökken
5. A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a társa sarokkal talajt fogott.
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. 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.

8. Kiindulási helyzet: válszélességnél szűkebb oldal terpesz.
9. Érkezés: páros lábra.

Értékelés

1. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
2. A végeredményt a csapat által teljesített távolság határozza meg.
3. A csapatok 2 kísérletet tehetnek

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. Talajra érkezést jelölő bot, illetve szalag

4. Zsámolyszökdelés “Oldalt támasszal”

A verseny lebonyolítása

1. A gyermekek tetszőleges sorrendben szökdelik végig a feladatot.
2. Oldalt támasszal: a versenyző a zsámoly hosszabbik oldala mellett áll az egyik lába fent a zsámoly tetején a másik láb a talajon a zsámoly hosszabbik oldala mellett, majd átszökken a másik oldalra. (láb tartáscsere)

Értékelés

1. 20 mp áll rendelkezésére a versenyzőnek a szökdeléshez
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes szökdelés adja.
3. Minden zsámolyérintést 1pontot jelent.
4. Leváltott versenyző a sor végére áll.
5. A csapat utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel

- 8 -

Eszközigény

1. 1 db zsámoly / csapat
2. Stopperóra

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges.
2. Feladataik: VB1: Méri az időt. A szökdeléseket számolja.
3. VB3: A szökdeléseket számolja.

5. . Medicin dobás – 2 kezes alsó dobás előre

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 megközelítőleg válszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött. Kezek magas tartásban, labdával a kézben.
5. A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással előre lendítve a legmesszebbre dobja. A kidobást 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 a labda minél távolabbi zónába érkezen, minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

Zóna1	7,00 alatt
Zóna2	7,01-8,00
Zóna3	8,01-9,00
Zóna4	9,01-10,00
Zóna5	10,00 felett

1. A végeredmény a csapattagok által gyűjtött pontok összeg adja meg.

Eszközigény

1. Rajtvonal feltüntetésére alkalmas pl.: ragasztó szalag
2. 2-2 db medicinlabda/ csapat – 2kg
3. Mérőszalag
4. Bot a nyomfogáshoz
5. Ragasztó a jelöléshez
6. Mérőszalag

Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró szükséges / csapat.
2. Feladataik: VB1: Kint áll a pályán és nézi hova esik le a labda. (nyomfogó)
VB2: A rajtvonal közelében áll, felügyeli a szabályok betartását és koordinálja a csapatot és írja a jegyzőkönyvet (jegyzőkönyvvezető.)

VB3: visszagurítja a labdát.