

## U16 és U14 Területi Atlétikai Bajnokság 2022

### Nyugati terület

### 2. 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:

**Regionális Atlétikai Központ**  
**8000 Székesfehérvár, Bregyó köz 1.**

**2022. június 10-11, péntek-szombat**

3. A bajnokság rendezője:

A Magyar Atlétikai Szövetség és Alba Regia Atlétikai Klub

4. Versenybíróóság:

Elnök: Baloghné Páli Judit  
Elnökhelyettes: Stiglic Edit  
Technikai helyettes: Balogh Róbert  
Titkár: Kutnyánszky Janka

5. Részvevők:

A Nyugati terület megyéinek (Fejér megye, Győr-Moson-Sopron megye, Komárom-Esztergom megye, Somogy megye, Vas megye, Veszprém megye, Zala megye) közigazgatási területén működő (székhellyel rendelkező) sportszervezetek U16 és U14 korosztályú versenyzői, akik érvényes MASZ versenyengedéllyel rendelkeznek, a nevezési határidő lejártáig a nevezésük a MIR rendszeren keresztül beérkezett és azt a MASZ elfogadta.

6. Nevezés:

Kizárólag előnevezéssel a MIR rendszeren keresztül.

**On-line nevezés indul: 2022. május 27. péntek 00:00**

**On-line nevezés lezárul: 2022. június 03. péntek 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, 12,00-8,00-12,00), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály, vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (60 cm-es elugrósáv), 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, 12,00-7,75-13,75), 1000 m akadály (76,2 cm, 8 akadály, vizesárok nélkül), 3000 m gyaloglás, magasugrás, rúdugrás, távolugrás (60 cm-es elugrósáv), 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 (83,8 cm, 10 gát, 13,00-8,50-10,50), 300 m gát (76,2 cm, 7 gát, 45,00-35,00-45,00), 1500 m akadály (76,2 cm, 12 akadály + 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, 12,50-8,00-11,50), 300 m gát (76,2 cm, 7 gát, 45,00-35,00-45,00), 1500 m akadály (76,2 cm, 12 akadály + 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 12 m, a fiúknál 13 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 festett gerenda távolsága a fiúknál **14,50 m és 16,50 m**, a leányoknál **13,50 m és 14,50 m**.

**Szögescipőben is lehet versenyezni!**

9. 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.

10. Jelentkezés és rajtszámátvétel:

Helye: A futófolyosó elején, a kondicionáló teremben.

A jelentkeztető hely az első versenyszám előtt 2 órával nyit.

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

11. Call room:

A futófolyosó végében, a 80m-es rajtnál.

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

a versenyszám kezdete előtt.

Megjelenés – **kizárás terhe mellett** – kötelező!

12. Kezdőmagasságok, magasságemelések:

A helyszínen kerülnek megállapításra.

13. Díjazás:

A versenyszámok 1-3. helyezettjei éremdíjazásban részesülnek.

14. Saját szer:

Használata hitelesítés után megengedett.

A szereket hitelesítésre legkésőbb **60 perccel** a versenyszám kezdete előtt le kell adni az arra kijelölt szerhitelesítő helyen, azokat a versenybíróóság szállítja a verseny helyszínére, majd versenyszám befejezése után ugyanitt átvehető.

15. Öltözési lehetőség:

A faház öltözőiben lehetséges. Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem tudunk vállalni.

16. Bemelegítés:

A 600 méteres futóköron és a futófolyosón. A hosszúdobásokra a 600 méteres köron kívül, a sportközpont egyéb területein, kellő körültekintéssel lehet bemelegíteni.

17. COVID szabályok:

A hatályos jogszabályoknak megfelelően.

18. 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.

A kalapácsvetés és a diszkoszvetés a külső dobópályán kerül lebonyolításra.

## MÓDOSÍTOTT IDŐREND

1. nap

2022.06.10. péntek

12:00	Rúdugrás	fiú	U14, U16		ELMARAD!!
12:00	Ötösugrás	leány	U16	A pálya	Korlátozott nekifutásból
12:30	80 m	leány	U14	időfutam	
13:00	80 m	fiú	U14	időfutam	
13:00	Kalapácsvetés	fiú	U14	külső pálya	3 kg
13:00	Kalapácsvetés	fiú	U16	külső pálya	4 kg
13:25	100 m	fiú	U16	időfutam	
13:40	100 m	leány	U16	időfutam	
13:30	Ötösugrás	leány	U14	A pálya	Helyből
13:30	Súlylökés	leány	U14		2 kg
14:00	Távolugrás 1. csoport	fiú	U14	B pálya célegyenes	60 cm-es elugrósáv
14:05	1000 m akadály	leány	U14	időfutam	76,2cm, 8 akadály +0 vizesárok
14:20	1000 m akadály	fiú	U14	időfutam	76,2cm, 8 akadály +0 vizesárok
14:45	Súlylökés	fiú	U14		3 kg
15:00	Távolugrás	fiú	U16	C pálya háts. egyen.	
15:00	Rúdugrás	leány	U14, U16		U16 leány ELMARAD!
14:40	600 m	fiú	U14	időfutam	Indulás ívről
14:55	600 m	leány	U14	időfutam	Indulás ívről
15:30	Kalapácsvetés	leány	U14	külső pálya	2 kg
15:30	Kalapácsvetés	leány	U16	külső pálya	3 kg
15:30	Távolugrás 2. csoport	fiú	U14	B pálya célegyenes	60 cm-es elugrósáv
15:10	1500 m	leány	U16	időfutam	
15:25	1500 m	fiú	U16	időfutam	
16:00	Súlylökés	fiú	U16		4 kg
15:40	1500 m akadály	leány	U16	időfutam	76,2 cm, 12 akadály +3 vizesárok
15:55	1500 m akadály	fiú	U16	időfutam	76,2 cm, 12 akadály +3 vizesárok
16:30	Távolugrás 2. csoport	fiú	U16	C pálya háts. egyen.	
16:20	300 m	leány	U16	időfutam	
16:35	300 m	fiú	U16	időfutam	
16:50	3000 m gyaloglás	leány	U14, U16		U16 leány ELMARAD!
17:15	Súlylökés	leány	U16		3 kg
17:20	3000 m gyaloglás	fiú	U14		
17:20	5000 m gyaloglás	fiú	U16		

## MÓDOSÍTOTT IDŐREND

### 2. nap

### 2022.06.11. szombat

10:00	Ötösugrás	fiú	U16	A pálya	Korlátozott nekifutásból
10:00	Magasugrás	fiú	U14, U16		
10:00	80 m gát	leány	U14	időfutam	76,2 cm, 8 gát, 12,00-7,75-13,75
10:20	80 m gát	fiú	U14	időfutam	76,2 cm, 8 gát, 12,00-8,00-12,00
10:30	Diszkoszvetés	leány	U14	külső pálya	0,75 kg
10:35	80 m gát	leány	U16	időfutam	76,2 cm, 8 gát, 12,50-8,00-11,50
10:55	100 m gát	fiú	U16	időfutam	83,8 cm, 10 gát, 13,00-8,50-10,50
11:00	Gerelyhajítás	leány	U14	belső pálya	500 gr
11:00	Gerelyhajítás	leány	U16	belső pálya	500 gr
11:00	Távolugrás 1. csoport	leány	U14	B pálya célegyenes	60 cm elugrósáv
11:15	3000 m	leány	U16	időfutam	
11:30	Magasugrás	leány	U14, U16		
11:30	Ötösugrás	fiú	U14	A pálya	Helyből
11:35	3000 m	fiú	U16	időfutam	
11:50	Diszkoszvetés	fiú	U14	külső pálya	0,75 kg
11:55	2000 m	leány	U14	időfutam	
12:00	Távolugrás	leány	U16	C pálya háts. egyen.	
12:10	2000 m	fiú	U14	időfutam	
12:25	800 m	leány	U16	időfutam	Indulás saját pályáról
12:30	Távolugrás 2. csoport	leány	U14	B pálya célegyenes	60 cm elugrósáv
12:40	800 m	fiú	U16	időfutam	Indulás saját pályáról
13:10	300 m	leány	U14	időfutam	
13:10	Diszkoszvetés	leány	U16	külső pálya	1 kg
13:15	Gerelyhajítás	fiú	U14	belső pálya	500 gr
13:15	Gerelyhajítás	fiú	U16	belső pálya	600 gr
13:30	300 m	fiú	U14	időfutam	
13:50	300 m gát	leány	U16	időfutam	76,2 cm, 7 gát, 45-35-45
14:00	300 m gát	fiú	U16	időfutam	76,2 cm, 7 gát, 45-35-45
14:00	Diszkoszvetés	fiú	U16	külső pálya	1 kg
14:00	Távolugrás 2. csoport	leány	U16		<b>NINCS csoportbontás</b>

**A versenyt az ARAK Kupával együtt rendezzük meg, ezért az időrend tájékoztató jellegű és a nevezések függvényében változhat!**

## U16 és U14 Területi Atlétikai Bajnokság és az ARAK Ligaverseny összesített tájékoztató időrendje

**2022.06.10. péntek**

12:00	Rúdugrás	fiú	U14, U16		<b>ELMARAD!</b>
12:00	Ötösugrás	leány	U16	A pálya	Korlátozott nekifutásból
12:30	80 m	leány	U14	időfutam	
13:00	80 m	fiú	U14	időfutam	
13:00	Kalapácsvetés	fiú	U14	külső pálya	3 kg
13:00	Kalapácsvetés	fiú	U16	külső pálya	4 kg
13:25	100 m	fiú	U16	időfutam	
13:40	100 m	leány	U16	időfutam	
13:30	Ötösugrás	leány	U14	A pálya	Helyből
13:30	Súlylökés	leány	U14		2 kg
14:00	Távolugrás 1. csoport	fiú	U14	B pálya célegyenes	60 cm-es elugrósáv
14:05	1000 m akadály	leány	U14	időfutam	76,2cm, 8 akadály + 0 vizesá.
14:20	1000 m akadály	fiú	U14	időfutam	76,2cm, 8 akadály + 0 vizesá.
14:40	600m	fiú	U14	időfutam	Indulás ívről
14:55	600m	leány	U14	időfutam	Indulás ívről
14:45	Súlylökés	fiú	U14		3 kg
15:00	Távolugrás	fiú	U16	C pálya háts. egyen.	
15:00	Rúdugrás	leány	U14, U16		<b>U16 leány ELMARAD!</b>
15:10	1500 m	leány	U16	időfutam	
15:25	1500 m	fiú	U16	időfutam	
15:30	Kalapácsvetés	leány	U14	külső pálya	2 kg
15:30	Kalapácsvetés	leány	U16	külső pálya	3 kg
15:30	Távolugrás 2. csoport	fiú	U14	B pálya célegyenes	60 cm-es elugrósáv
15:40	1500 m akadály	leány	U16	időfutam	76,2 cm, 12 akadály + 3 vizesá.
15:55	1500 m akadály	fiú	U16	időfutam	76,2 cm, 12 akadály +3 vizesá.
16:00	Súlylökés	fiú	U16		4 kg
16:20	300 m	leány	U16	időfutam	
16:35	300 m	fiú	U16	időfutam	
16:30	Távolugrás 2. csoport	fiú	U16		<b>NINCS csoportbontás</b>
16:50	3000 m gyaloglás	leány	U14, U16		<b>U16 leány ELMARAD!</b>
17:00	<b>Távolugrás</b>	<b>férfi</b>	<b>Szuperliga</b>	<b>B pálya célegyenes</b>	
17:10	<b>Gerelyhajítás</b>	<b>női</b>	<b>Szuperliga</b>		
17:15	Súlylökés	leány	U16		3 kg
17:20	3000 m gyaloglás	fiú	U14		
17:20	5000 m gyaloglás	fiú	U16		
18:00	<b>100 m</b>	<b>női</b>	<b>U20 liga</b>	<b>időfutam</b>	
18:15	<b>100 m</b>	<b>női</b>	<b>U20 liga</b>	<b>időfutam</b>	
18:20	<b>Gerelyhajítás</b>	<b>férfi</b>	<b>U20 liga</b>		

<b>18:35</b>	<b>400 m gát</b>	<b>női</b>	<b>U20 liga</b>	<b>időfutam</b>	
<b>18:40</b>	<b>Távolugrás</b>	<b>női</b>	<b>Szuperliga</b>		
<b>18:45</b>	<b>400 m gát</b>	<b>férfi</b>	<b>U20 liga</b>	<b>időfutam</b>	
<b>18:55</b>	<b>400 m</b>	<b>női</b>	<b>Szuperliga</b>	<b>időfutam</b>	
<b>19:05</b>	<b>400 m</b>	<b>férfi</b>	<b>Szuperliga</b>	<b>időfutam</b>	
<b>19:15</b>	<b>800 m</b>	<b>női</b>	<b>U20 liga</b>	<b>időfutam</b>	
<b>19:25</b>	<b>800 m</b>	<b>férfi</b>	<b>U20 liga</b>	<b>időfutam</b>	