



Kölyökből Atléta Program Regionális Verseny Közép-Dunántúli Régió

A verseny időpontja és helyszíne:

2021. december 18. szombat 10:00

Székesfehérvár, Regionális Atlétikai Központ futófolyosó, Bregyó köz 1.

A verseny rendezője: Alba Regia Atlétikai Klub

Versenybírószám: elnök: Babos Rita
technika: Olasz Tamás
titkár: Borsányi Zoltán

A verseny célja:

Motivációt és versenylehetőséget biztosítani a régió atlétikai szakosztályaiban, iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.

A verseny résztvevői:

- Egyesületek, iskolák 8-9 éves [U10] gyermekei, akik szerepelnek a KIF rendszerben.
- Csapatok létszáma: 8 fő [fiúk és lányok vegyesen, nemek aránya tetszőleges]

Versenyszámok:

- sprint-váltó,
- sprint-gát-váltó,
- ugró-kerülő-váltó,
- helyből távolugrás,
- két kezes hajítás térdelésből,
- célba dobás – vetés

Indulási korlátozások: Csapatonként maximum 2 fő U8-as korosztályú gyermek felversenyeztethető.

Lebonyolítás: csapatonként körforgásban

Nevezés: 2021.12.16. csütörtök 22.00, kizárólag a KIF rendszeren keresztül

Jelentkezés: A verseny kezdete előtt 45 perccel zárul.

Díjazás: Minden induló oklevél és édesség jutalmat kap.

Egyebek:

- A versenyszámok pontos leírása, kivitelezése a mellékletben.
- Csapatonként azonos póló, mez viselése ajánlott.
- Lehetőség szerint a kísérő nevelők száma azonos legyen a csapatok számával.
- A futófolyosóra nézők nem jöhetnek be.

A koronavírus terjedésének megelőzése érdekében a 3/2021. [X.08.], 4/2021 [XI.15.] MASZ elnöki utasítás és a helyi rendelkezések betartása kötelező! Kérjük, folyamatosan figyeljék a változásokat. A végleges változat a nevezési határidő napján érvényben lévő, vagy kihirdetett szabályozások lesznek.

Székesfehérvár, 2021. 11. 19.

Versenyfeladatok leírása

Sprint-váltó

A pálya leírása:

A pálya mérete 27 x 2,5 m. A rajtvonal mögött 3 méterre van a csapat mögött lévő pózna, amit kerülni kell. A kerüléshez min. 2 m áll rendelkezésre. A pálya végét jelölő pózna a rajtvonaltól 20 méterre található, mögötte szintén 2 méter áll rendelkezésre a kerüléshez. A pálya szélessége 2,5 m.

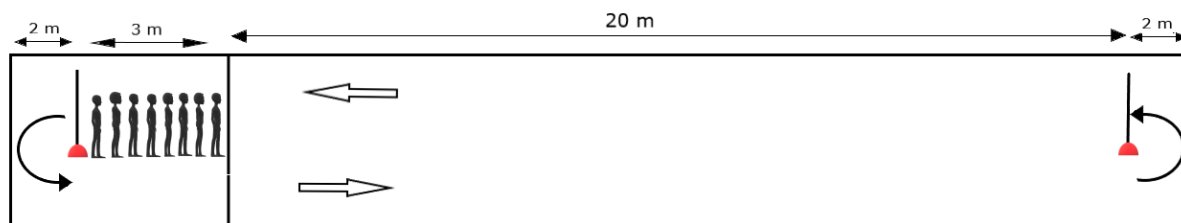
A rendezők a helyszín adottságainak figyelembe vételével csökkenthetik a pálya méreteit.

A verseny lebonyolítása

- A csapat [8fő] a rajtvonal mögött áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel és rajtjelre [rajthoz+startjelzés] állórajtból indul, a többiek a váltókarika átvétele után.
- A pályát a rajtvonaltól a fordítóig és vissza a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző
- 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 befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
- 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



Sprint-gát-váltó

A pálya leírása:

A pálya mérete 27 x 2,5 m. A rajtvonal mögött 3 méterre van a csapat mögött lévő pózna, amit kerülni kell. A kerüléshez min. 2 m áll rendelkezésre. A pálya végét jelölő pózna a rajtvonaltól 20 méterre található, mögötte szintén 2 méter áll rendelkezésre a kerüléshez. A pálya szélessége 2,5 m. A középső gát félpályánál helyezkedik el, 10 méterre a rajtvonaltól. A gátak közti távolság az U8-as korosztálynál 5 m, az U10-es korosztálynál 5,5 m. A gátak magassága 50 cm.

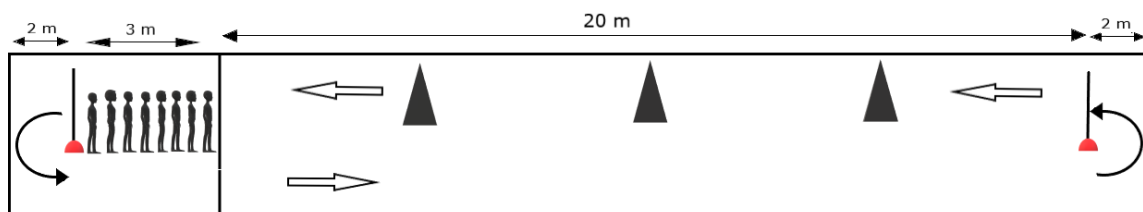
A rendezők a helyszín adottságainak figyelembe vételével csökkenthetik a pálya méreteit.

A verseny lebonyolítása

- A csapat [8fő] a rajtvonal mögött áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel és rajtjelre [rajthoz+startjelzés] állórajtból indul, a többiek a váltókarika átvétele után
- A pályát a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, **futva** teljesíti a versenyző majd;
- A fordító jel megkerülése után **visszafelé a gátak felett** fut végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
- A váltás a csapat és a fordító jelzés megkerülésével hátulról történik. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép.
- A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
- A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés

- Időmérés
Az óra indul: a rajtjel [lövés, csattintás, sípszó] megszólalásának pillanatában
Az óra megáll: utolsó váltótágra mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér



Ugró-kerülő-váltó

A pálya leírása:

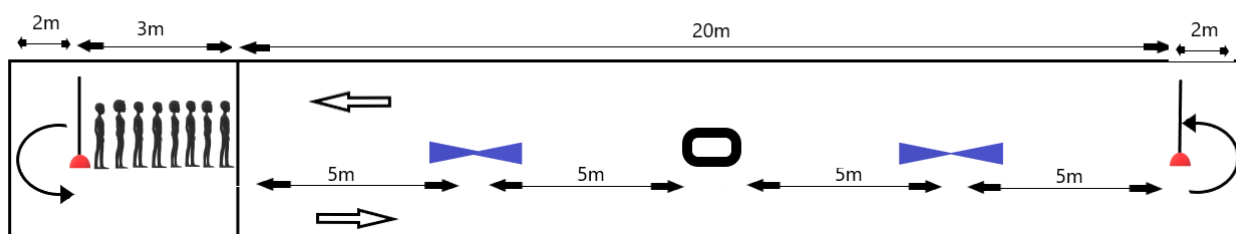
A pálya mérete 27 x 2,5 m. A rajtvonal mögött 3 méterre van a csapat mögött lévő pózna, amit kerülni kell. A kerüléshez min. 2 m áll rendelkezésre. A pálya végét jelölő pózna a rajtvonaltól 20 méterre található, mögötte szintén 2 méter áll rendelkezésre a kerüléshez. A pálya szélessége 2,5 m. Az első akadály, amit át kell ugrani, a rajtvonaltól 5 méterre helyezkedik el. Félpályánál [10 m] kell elhelyezni a számolyt, amit kerülni kell, tőle 5 m távolságra a második akadályt, amit szintén átugrani kell. A rendezők a helyszín adottságainak figyelembe vételével csökkenthetik a pálya méreteit.

A verseny lebonyolítása

- A csapat [8fő] a rajtvonal mögött áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött áll fel és rajtjelre [rajthoz+startjelzés] állórajtból indul, a többiek a váltókarika átvétele után.
- Rajtjelre az első versenyző futni kezd, és a rajtvonaltól 5 méter távolságra lévő, [U8: 1 m széles, U10: 1,2 m széles] akadályt átugorja. Tovább fut, majd tetszőleges irányban megkerüli a pálya felénél elhelyezett számolyt úgy, hogy az egyik kéz tenyere végig a számolyon van. Ezt követően tovább fut és átugorja a második akadályt.
- A fordító jel megkerülése után **visszafelé is végrehajtja a feladatokat** a versenyző. Az akadályokat kikerülni tilos, azok érintése nem szabálytalan.
- A váltás a csapat és a fordító jelzés megkerülésével hátulról történik. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép.
- A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
- 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



Helyből távolugrás

A pálya leírása:

A pálya mérete minimum 6 x 2,5 m.

A verseny lebonyolítása

- A csapattagok a rajtvonal mögötti területen sorakoznak fel.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, amiket egymás után hajtanak végre. A nagyobb ugrás kerül lemérésre.
- A versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul.
- Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz.
- Fél guggolásból fél guggolásba szökken;
- Érkezés: páros lábra.
- A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró állapítja meg és jelöli ragasztószalaggal. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.

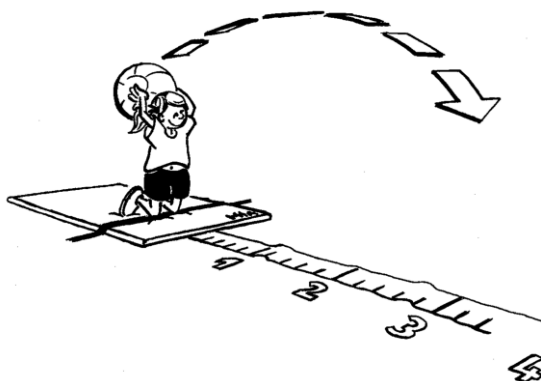
Értékelés

- Távolság mérés: a rajtvonal és a hozzá legközelebbi talajérintés távolsága (cm-es pontossággal)
- Minden versenyző eredményét névre szólóan jegyzőkönyvezni kell.
- A csapateredmény az egyéni eredmények átlaga.

Két kezes hajítás térdelésből

A pálya leírása:

A pálya mérete 2x10m



A verseny lebonyolítása

- A kiindulási helyzet térdelőállás matracra.
- A kidobás helyét egy vonallal kell jelölni.
- A dobás végrehajtása: fej felett történő két kezes hajítás.
- A dobás után a versenyző előre dőlhet az előtte levő matracra. [Úgy határozzuk meg a rajtvonalat, hogy a dobás utáni támasz is a matracra történhessen.]
- A dobást 1 kg-os labdával végeztessük.
- A szektor 10 m széles.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van és a jobbik eredménye fog számítani a csapateredménybe.

Értékelés

- Távolság mérés egyénileg
- A csapateredmény az egyéni eredmények átlaga.
- A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen kísérlet.

Célba dobás – vetés -kétkezes alsó dobás zsámolyba

A pálya leírása:

A pálya mérete 2x5m

A verseny lebonyolítása

- A kiindulási helyzet oldal terpeszállás vonal mögött.
- A kidobás helyét egy vonallal kell jelölni. A vonalon átlépni tilos!
- A dobás végrehajtása: két kezes vetés előre.
- A dobást 1 kg-os labdával (medicin) végeztessük.
- A cél 2,5 méter távolságra felfordítva elhelyezett zsámoly
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van.

Értékelés

- Találatok számolása egyénileg
- A csapateredmény az egyéni eredmények átlaga.