



Kölyökből Atléta Program Országos Fesztivál

2026. 06. 18.

- A verseny helyszíne:** Regionális Atlétikai Központ
8000 Székesfehérvár, Bregyó köz 1.
- A verseny időpontja:** 2026.06.18. csütörtök 14.00
- A verseny rendezője:** Magyar Atlétikai Szövetség és az Alba Regia Atlétikai Klub
- A versenybírószám elnöke:** Scheidlerné Kiss Inez KöAP országos koordinátor
- A verseny célja:** A Kölyökből Atléta Program keretében rendezett regionális versenyek továbbjutóinak országos megmérettetése, az atlétika népszerűsítése.

A verseny résztvevői:

- A KöAP U10 és U12 regionális csapatversenyek győztes, 8 fős csapatai, akik verseny és sportorvosi engedéllyel rendelkeznek.
- U12 korcsoportban a csapatban min. 4 fő lány kell szerepeljen, U10 korcsoportban a nemek aránya nincs meghatározva.
- Korcsoportonként 10-10 csapat vesz részt a fesztiválon

Versenyszámok:

U10 (2017-2018)	U12 (2015-2016)
Futó váltó – oda sprint - vissza sprint váltó	8x 50 m körbe váltó
Futó váltó – hosszú gátváltó	Futó váltó – hosszú gátváltó
Ötösuhrás helyből váltott lábon	ötösuhrás korlátozott nekifutásból
medicinlabda vetés terpeszből hátra	medicinlabda vetés terpeszből hátra
mini- Cooper 6'	mini- Cooper 7'

A versenyszámok pontos leírása mellékelve!

Lebonyolítás:

A csapatok sorszámot kapnak (1, 2, 3, ...)

- Az U12-es korosztály 8x50 m-es körbeváltóit követően, az ötösugrás, a medicin vetés és a hosszúgát váltó körforgásban, végül a 7' mini-Cooper futás futamai kerülnek lebonyolításra.
- Az U10-es korosztály számára a futó váltók és az ügyességi számok szintén körforgásban fognak zajlani, végül a 6' mini-Cooper futamok következnek.

Nevezés: Kizárólag a KIF rendszeren keresztül.

Határidő: 2026.06.15. hétfő 23:59

Jelentkezés: Az első versenyszám előtt 75 perccel, 12:45-kor zárul.

Díjazás: az első három helyezett csapat érem díjazásban részesül. Minden résztvevő emlék oklevelet kap.

Csapatversenyek általános szabályai:

- Az ügyességi versenyszámoknál az U12-es és az U10-es korosztálynál egyaránt egységesen 3 kísérlet van.
- szögescipő használata nem engedélyezett
- csapatonként azonos felső, mez viselése ajánlott
- szembeváltónál, és hosszú gátváltónál mindkét korosztálynál váltókarikával történik a váltás
- U12-ben a 8x50 m-es körbeváltó váltóbottal lesz.
- értékelés: mindkét korosztálynál a versenyszámokban megszerzett helyezési pontok összege adja a végső eredményt. A legtöbb pontot gyűjtött csapat végez az élen.
Holtverseny esetén:
 1. az érintett csapatok egymás elleni versenyszám eredményei,
 2. az érintett csapatok legmagasabb helyezési pontjai,
 3. végső esetben a mini-cooper versenyszámban a csapat 8. eredménye dönt.

Versenyfeladatok leírása

U10 csapatverseny versenyfeladatok

Futó váltó - Oda sprint - vissza sprint váltó (4-4fős) – OF

Pálya leírása:

- A pálya hossza 30 méter. (ha a feltételek nem adottak, akkor rövidebb pálya esetén a lehető leghosszabb távot jelöljük ki!)
- A pálya két végét bójával jelöljük és a bójákon túl + 3-3 méter távolságra sorkerülő bójákat helyezünk el.

Végrehajtás:

- 4-4 csapattag egymással szemben áll fel a pálya két végén, a bóják mellett jobboldalt úgy, hogy a pályát jelző bója és a sorkerülő bója közé beférjenek.
- A verseny során minden gyerek két szakaszt fut és a sor kerülése után továbbadja a váltókarikát, amit lendületből lehet átvenni, tehát az, akit vált lendületet szerezhet a karika átvétele előtt.
- A váltás sorkerüléssel történik.
- A versenyszámnál váltókarika alkalmazása javasolt.
- A versenynek akkor van vége, amikor mindenki az eredeti helyére ért vissza.
- A célvonal a rajtot jelző bójánál van, tehát az utolsó embernek nem szükséges már sort kerülnie.

Értékelés:

- A végeredményt az elért idő adja.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás rövid pihenő után 1x megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

Futó váltó - Hosszú gátváltó – OF

Pálya leírása:

- A pálya hossza 30 méter. (ha a feltételek nem adottak, akkor rövidebb pálya esetén a lehető leghosszabb távot jelöljük ki!)
- A pálya két végét bójával jelöljük. A rajtvonalat jelző bóján túl 3 méterre egy sorkerülő bóját teszünk.
- A pálya feléhez, 15 méterhez mind a két futás irányba gátat helyezünk. U10 – 30cm, U12 – 50cm

Végrehajtás:

- A 8 csapattag egymás mögött áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban, a rajtvonalat jelző bója mellett jobboldalt, a rajtot jelző bója és a sorkerülő bója közé.
- Minden versenyző több (U10: 2; U12: 3) kört teljesít, ezt követően adja tovább a váltókarikát!
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- A váltás sorkerüléssel történik, lendületszerzés lehetséges, a leváltott versenyző a sor végére áll.

- A versenyszámnál váltókarika alkalmazása javasolt.
- A kimért távot - a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző; a pálya felénél (15m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni. Fontos a két külön gát felrakása a két futásiránynak megfelelően.
- A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
- A célvonal a rajtot jelző bójánál van, tehát az utolsó embernek nem szükséges már sort kerülnie.
- A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés:

- A végeredményt az elért idő adja.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás rövid pihenő után 1x megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

Ötösugrás helyből váltott lábbal - cm-re – OF

Pálya leírás:

- Az atlétika távolugrás szabályainak megfelelő pálya. Más felületen is megrendezhető, de vigyázzunk a csúszásveszélyre és törekedjünk a távolugró gödörbe való végrehajtásra.
- Két indulási vonal közül lehet választani tudásszint alapján, amit a verseny rendezője határoz meg a tudásszintnek megfelelően (pl: 7-10, 6-9, stb..).

Végrehajtás:

- A 8 fős csapat egy 3 m x 1 m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekeket a versenybíró szólítja név szerint.
- Az első versenyző a vonal mögött feláll és kilépőállásból indul.
- Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - ugróláb - befejezés páros lábra, az elugrással és a homokba érkezéssel együtt 6 db talajérintés) • Leváltott versenyző a sor végére áll.
- Az utolsó talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, amelyeket egymás után teljesít.
- Az indulásnál kilépőállás mind a két lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie. Az első lábnál is legalább a saroknak folyamatosan érintkeznie kell a talajjal!

Értékelés:

- Mérés centiméteres pontossággal.

Medicin labda vetés terpeszből hátra – OF

Pálya leírása:

- A pálya mérete min. 2x10 m.
- A dobás helyét vonallal jelöljük.

Végrehajtás:

- A gyerek a vonal mögött háttal, a kidobás irányára merőleges vállszéles terpeszben áll fel.

- Rogyasztással, alsó lendítéssel a medicin labdát a feje fölött a háta mögé veti.
- Utánlépés engedélyezett.
- U10-nek 1kg-os, U12 2kg-os medicinlabda ajánlott.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van és a jobbik eredménye fog számítani a csapateredménybe.

Értékelés:

- Távolság mérés egyénileg, 20 centiméteres pontossággal, lefele kerekítve.
- A csapateredmény az egyéni eredmények összegének az átlaga.
- A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen kísérlet.

Mini Cooper csapatverseny 6' – OF

Pálya leírása:

- A 400 méteres pályás 10 méterenként körbe rakjuk bójákkal
- 50 méterenként ajánlott megkülönböztető bóját alkalmazni

Végrehajtás:

- Az U10-es korosztálynak 6 percig tart a futás.
- 400méteres pályán körben minden 100 méterhez 1-2 csapatot felállítunk.
- Minden csapatot különböző színű rajtszámmal jelölünk (ragasztós etikett címke tökéletes a feladatra).
- Minden csapatnak van 1 körszámlálója a rajthelynél, aki minden csapattagnak számolja, hány kört tett meg.
- A csapatok folyamatosan, egyidőben futnak a 400 m-es pályán.
- Az idő letelte után, sípszóra a gyerekek megállnak a körszámlálók pedig körbejárják a pályát összeírni, hogy az egész körökön kívül még ki, hány métert futott?
- Az idő letelte után, sípszóra a gyerekek megállnak és a helyükön maradnak amíg oda nem ér hozzájuk a körszámlálójuk

Értékelés:

- Az idő letelte után, a körszámlálók körbejárják a pályát összeírni, hogy az egész körökön kívül még ki, hány métert futott Az eredményt a megtett kör * 400m + utolsó körben megtett távolság adja

U12 csapatverseny versenyfeladatok

Futó váltó - 8x50m váltó körpályán – OF

Pálya leírása:

- 400 méteres kimért pályán rendezzük a versenyt

Végrehajtás:

- A rajt a 400 m-es rajthelyről történik, térdelőrajtból.
- A váltás "fáklyaváltással" történik, vagyis az, akit vált hátrafordul és kiveszi a futó kezéből a botot, aki fáklya szerűen hozza azt. Minden gyerek jobb kézben viszi, balba kapja, majd átveszi a jobb kezébe. A botot kapó mindig a pályája külső sávjából indul és a bot átvétele után a sáv belső széléhez halad.
- Nincs váltózóna, lendületszerzés kötelező!
- A váltáshoz váltóbot használata ajánlott! Értékelés: • A végeredményt az elért idő adja. Futó váltó –

Hosszú gátváltó – OF

Pálya leírása:

- A pálya hossza 30 méter. (ha a feltételek nem adottak, akkor rövidebb pálya esetén a lehető leghosszabb távot jelöljük ki!)
- A pálya két végét bójával jelöljük. A rajtvonalat jelző bóján túl 3 méterre egy sorkerülő bóját teszünk.
- A pálya feléhez, 15 méterhez mind a két futás irányba gátat helyezünk. U10 – 30cm, U12 – 50cm

Végrehajtás:

- A 8 csapattag egymás mögött áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban, a rajtvonalat jelző bója mellett jobboldalt, a rajtot jelző bója és a sorkerülő bója közé.
- Minden versenyző több (U10: 2; U12: 3) kört teljesít, ezt követően adja tovább a váltókarikát!
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- A váltás sorkerüléssel történik, lendületszerzés lehetséges, a leváltott versenyző a sor végére áll.
- A versenyszámnál váltókarika alkalmazása javasolt.
- A kimért távot - a rajtvonaltól a fordítóig a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző; a pálya felénél (15m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni. Fontos a két külön gát felrakása a két futásiránynak megfelelően.
- A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
- A célvonal a rajtot jelző bójánál van, tehát az utolsó embernek nem szükséges már sort kerülnie.
- A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

Értékelés:

- A végeredményt az elért idő adja.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás rövid pihenő után 1x megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

Ötösuhrás korlátozott nekifutásból – OF

Pálya leírás:

- Az atlétika távoluhrás szabályainak megfelelő pálya. Más felületen is megrendezhető, de vigyázzunk a csúszásveszélyre és törekedjünk a távoluhró gödörbe való végrehajtásra.
- 100cm-es eluhrósávot kell alkalmazni (ha gerendához van rajzolva, akkor gerenda fehér része is beleszámít a 100cm-be).
- A nekifutást az eluhrósávától 15 méterre kell korlátozni.
- Az eluhrósáv távolságát leérkezőhelytől a verseny rendezője határozza meg a tudásszintnek megfelelően.

Végrehajtás:

- A 8 fős csapat egy 3 m x 1 m alapterületű területen áll fel az uhrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
- A gyermekeket a versenybíró szólítja név szerint.
- Az első versenyző a vonal mögött feláll.
- Az eluhró sávól elrugaskodva folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (uhróláb – lendítőláb – uhróláb – lendítőláb - uhróláb - befejezés páros lábra, az eluhrással és a homokba érkezéssel együtt 6 db talajérintés)
- Leváltott versenyző a sor végére áll.
- Az utolsó talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az eluhrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van.

Értékelés:

- Mérés centiméteres pontossággal.

Medicin labda vetés terpeszből hátra – OF

Pálya leírása:

- A pálya mérete min. 2x10 m.
- A dobás helyét vonallal jelöljük.

Végrehajtás:

- A gyerek a vonal mögött háttal, a kidobás irányára merőleges vállszéles terpeszben áll fel.
- Rogyasztaással, alsó lendítéssel a medicin labdát a feje fölött a háta mögé veti.
- Utánlépés engedélyezett.
- U10-nek 1kg-os, U12 2kg-os medicinlabda ajánlott.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van és a jobbik eredménye fog számítani a csapateredménybe.

Értékelés:

- Távolság mérés egyénileg, 20 centiméteres pontossággal, lefele kerekítve.
- A csapateredmény az egyéni eredmények összegének az átlaga.
- A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen kísérlet.

Mini Cooper csapatverseny 7' – OF

Pálya leírása:

- A 400 méteres pályás 10 méterenként körbe rakjuk bójákkal
- 50 méterenként ajánlott megkülönböztető bóját alkalmazni

Végrehajtás:

- U12-es korosztálynak 7 percig tart a futás.
- 400méteres pályán körben minden 100 méterhez 1-2 csapatot felállítunk.
- Minden csapatot különböző színű rajtszámmal jelölünk (ragasztós etikett címke tökéletes a feladatra).
- Minden csapatnak van 1 körszámlálója a rajthelynél, aki minden csapattagnak számolja, hány kört tett meg.
- A csapatok folyamatosan, egyidőben futnak a 400 m-es pályán.
- Az idő letelte után, sípszóra a gyerekek megállnak a körszámlálók pedig körbejárják a pályát összeírni, hogy az egész körökön kívül még ki, hány métert futott?
- Az idő letelte után, sípszóra a gyerekek megállnak és a helyükön maradnak amíg oda nem ér hozzájuk a körszámlálójuk

Értékelés:

- Az idő letelte után, a körszámlálók körbejárják a pályát összeírni, hogy az egész körökön kívül még ki, hány métert futott