



SPORT XXI.  
PROGRAM  
**MOB**



**SPORT XXI. PROGRAM TEREMATLÉTIKAI VERSENYE  
DÉL-DUNÁNTÚLI RÉGIÓ I. forduló**

- 1. A verseny célja:** Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban/iskoláiban sportoló gyermek korosztály számára.
- 2. A verseny helyszíne és ideje:** Atlétikai Centrum Bonyhád, Bonyhád, Kossuth u. 4.,  
**2016. 11.26. (szombat) 10:00**
- 3. A verseny rendezője:** AC Bonyhád
- 4. A verseny támogatója:** Magyar Olimpiai Bizottság, Magyar Atlétikai Szövetség
- 5. A versenybírószám elnöke:** Csábrák János
- 6. A verseny résztvevői:** A régió egyesületeinek, iskoláinak U11(2006-07) és U13(2004-05) születésű versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik.
- 7. Nevezési határidő:** 2016. november 23. (szerda) 24 óra Nevezési díj nincs!

[scherer.tamas@sportelmeny.hu](mailto:scherer.tamas@sportelmeny.hu)

U11: csapatokat, a csapattagok neveivel

U13: csapatokat, a csapattagok neveivel

Díjazás: Minden csapattag matrica, az 1-3. csapat éremdíjazásban részesül.

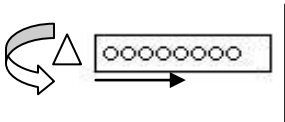
- Egyebek:
- hibapontot a versenyen nem használunk.
  - váltóban a bolya kerülésnél nem kell megérinteni semmit sem.
  - Öltözési lehetőséget a helyszínen biztosítunk.
  - Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.
  - Szöges cipő használata nem engedélyezett!

# VERSENYSZÁMOK

## 1. Sprint váltó

### A verseny lebonyolítása

1. **Mindenki 1 kört teljesít (20méter oda + 20 méter vissza)**
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 váltókarika átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után fut vissza.
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. (rajtszönyegen)
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.



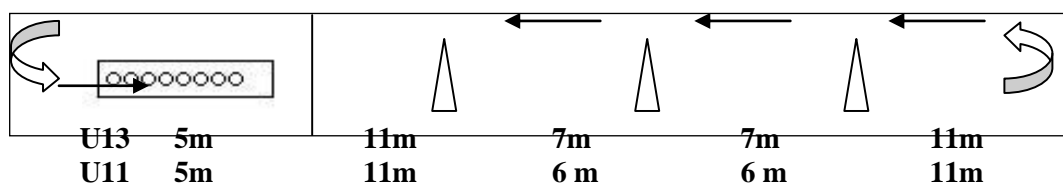
### Értékelés

1. Időmérés  
Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában  
Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér

## 2. Gát váltó

### A verseny lebonyolítása

1. **Mindenki 1 kört teljesít. (A pályát teljes nagyságában mérjük ki, így nem lehet két kör.)**
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 **viesszafelé is a gátak felett fut (a mellette lévő pályasávban)** 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 váltókarikát. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (szönyegen)
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.



### 3. Helyből hármás váltott lábú U11

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a gyakorlatot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
7. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi zónába érkezzen, minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

#### Értékelés

Zóna1	4,40 alatt
Zóna2	4,41-4,80
Zóna3	4,81-5,20
Zóna4	5,21-5,60
Zóna5	5,60 felett

A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

### Helyből ötös váltott lábú U13

#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugró láb – lendítő láb – ugróláb – lendítő láb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.
7. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezzen, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

#### Értékelés

1. Zóna1	8,00 alatt
Zóna2	8,01-9,00
Zóna3	9,01-10,00
Zóna4	10,01-11,00
Zóna5	11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

## 4. Szemből magasugrás

### A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok egyesével ugranak.
2. Nekifutás a lécre merőlegesen, 8m távolságból.
3. Az ugrás szembe történik, a futás iránynak megegyezően. A verseny mindössze 3 körből áll.
4. Az első körben a legalacsonyabb magasságon ugrik mindenki. Aki teljesítette a magasságot az folytathatja tovább a következő körben, és ha azon is túljut valaki, akkor az ugorhat a következő körben is.
5. Körönként vannak a magasság emelések.
6. Aki sikeresen átugrotta a magasságot az a sor végére áll.

### Értékelés

1. Magasság mérés
2. Minden kör után annyi pont jár a csapatnak ahány versenyző átugrotta a magasságot. A legvégén a 3 kör pontszáma összeadódik, és ez adja majd a végleges eredményt.
3. Magasságok:

<i>U11</i> → 1.kör: 60cm	<i>U13</i> → 1.kör: 70cm
2.kör: 70cm	2.kör: 80cm
3.kör: 80cm	3.kör: 90cm

## 5. Medicin dobás – Melltől lökés 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, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően .
5. Az U11-es versenyző: mell előtt a labda, térdhajlításból dinamikus nyújtást követően kell ellökni a lehető legmesszebbre. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.  
Az U13-as versenyző: mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszökkenést hajt végre, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkezik. Ezt követően a labdát melltől páros kézzel kilöki (mint az U11). A kilökést 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 minél nagyobbat dobjon és minél több pontot szerezzen.
9. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.
10. U11 – 1kg, U13 – 2kg

### Értékelés

- |        |       |             |     |       |              |
|--------|-------|-------------|-----|-------|--------------|
| 1. U11 | Zóna1 | 5 alatt     | U13 | Zóna1 | 7 alatt      |
|        | Zóna2 | 5,01-6,00   |     | Zóna2 | 7,01-8,00    |
|        | Zóna3 | 6,01-7,00   |     | Zóna3 | 8,01-9,00    |
|        | Zóna4 | 7,01-8,00   |     | Zóna4 | 9,01-10,00   |
|        | Zóna5 | 8,00 felett |     | Zóna5 | 10,00 felett |

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
3. Eredmény számítás: Az U13-nál a beszökkenés beleszámít a dobás nagyságába