

Dél-Dunántúl régió U10 és U12 csapat versenye - 2023 I. félév

Kölyökból Atléta regionális verseny

2023.05.17 13:00

A verseny helyszíne:

Bonyhádi sporttelep, 7150 Bonyhád Sport u. 5.

A verseny rendezője:

Dél-Dunántúli régió

A versenyért felelős személyek:

- Völgyi Erzsébet
- Scheidlerné Kiss Inez

A verseny célja:

- A korosztály legfőbb motiváló tényezője az esemény, vagyis a verseny!
- Minél több élményt adjon a versenyző kölyökatlétáknak!

A verseny leírása:

Versenylehetőség biztosítása a régió egyesületeinek számára.

Résztevők:

- Egyesületek és külsősök U10, U12 korcsoportú versenyzői
- Maximum 28 csapat.

Csapatversenyek általános szabályai:

- 8 fő alkot egy csapatot. Az U12-es korosztálynál legalább 4 lánynak kell lennie a csapatban. U10-es csapatnál nincs nemenkénti megkötés.
- Az ügyességi versenyszámoknál az U12-es és az U10-es korosztálynál egyaránt egységesen 3 kísérlet van.
- Szögescipő használata nem engedélyezett.
- Szembeváltónál mindkét korosztálynál váltókarikával történik a váltás. U12-ben körbeváltás van váltóbottal.
- Mindkét korosztálynál a versenyszámok alapján kialakult csapatsorrend összege adja a végső eredményt.

Indulási korlátozások: A korosztályoknál megfelelő szabályok szerint! A régiós versenyen történő részvétel alapfeltétele az érvényes Versenyengedély valamint sportorvosi igazolás megléte.

Nevezés :

- **Kizárólag a KIF-en keresztül!** KöAP-os egyesületek közvetlenül a KIF-en keresztül, a többi egyesület az erzsebet.volgyi@gmail.com címre küldje el nevezését (Név, Születési hely, Születési dátum) legkésőbb a nevezési határidőig. **Helyszíni nevezés nem lehetséges!**
- **Nevezés zárul: 2023.05.14. 23:59**

Jelentkezés :

- A verseny kezdete előtt 30 perccel zárul

Versenyszámok :

- **U10 (Kölyök) [2014.01.01-én vagy az után születettek] :**
 - *30 m szembeváltó
 - *8x30 m oda gát vissza sík váltó
 - *Ritmusszökdelés csapatverseny formában
 - Kislabdahajítás 3 m lendületszerzésből
 - *Mini Cooper csapatverseny 6'
- **U12 (Bajnok) [2012.01.01-én vagy az után születettek] :**
 - *8x 50 m körbe váltó
 - *8x40 m oda gát- vissza síkváltó
 - *Ritmusszökdelésből távolugrás
 - Kislabdahajítás
 - *Mini- Cooper csapatverseny 7'

Dél-Dunántúli régió részéről: Völgyi Erzsébet, Scheidlerné Kiss Inez

Feladatok leírása – U10 (Kölyök):

1. 8x30 m szembe váltó

- 4-4 fő áll a pálya két oldalán. Szembe váltó, sorkerüléssel. Bóják távolsága 30 m. Ettől még + 3-3 m távolságra sorkerülő bójákat helyezünk el. E két, egymástól 3m-re elhelyezett bója között helyezkednek el a váltótársak.
- A verseny során minden gyerek két szakaszt fut, a túlsó a sor megkerülése után továbbadja a váltókarikát.
- A váltást lendületből lehet végrehajtani.
- A versenynek akkor van vége, amikor mindenki az eredeti helyére ért vissza.
- A célvonal a rajtot jelző bójával van egymagasságban.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás rövid pihenő után 1x megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

2. 8x30 m oda gát- vissza sík váltó

- 4-4 csapattag egymással szemben áll fel a bóják mellett jobboldalt. Sorkerüléssel váltó, ahol a közelebb elhelyezkedő bóják távolsága 30 m. Ettől + 3-3 m távolságra vannak a sorkerülő bóják. E két, egymástól 3m-re elhelyezett bója között várakoznak a váltótársak.
- Gáttávolság: 8-5,5-5,5-5,5-5,5. Ajánlott gátmagasság: 30-50 cm. Váltás váltókarikával történik.
- A verseny során minden gyerek fut egy gát és egy sík szakaszt, és a sor kerülése után továbbadja a váltókarikát, amit lendületből is átvehet.
- A célvonal a rajtot jelző bójával van egymagasságban.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás pihenő után megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

3. Ritmusszökdelés csapatverseny formában

- 12-15 db tornakarikát vagy kerékpár külsőt kör alakban egymás mellé helyezünk a pályán, a szökdelés távolsága 90-100 cm között legyen.
- A csapat első tagja jelre jobb lábon körbe szökdel a karikákban az egyik irányba. A kör teljesítése után váltókarika váltással indítja a következő társat. Amikor mindenki teljesítette ugyanabba az irányba, akkor a másik lábbal folytatódik a szökdelés a másik irányba.
- Amennyiben az idő engedi: két próba lehetséges, a jobbik idő számít.

4. Kislabdahajítás

- Elvárt mozgásvégrehajtás a keresztlépésből hajítás (hármass ritmus), de a helyből végrehajtás is elfogadott.
- A nekifutás távolsága maximum 3 m.
- Dobószektor 15 m széles

5. Mini- Cooper Csapatverseny 6'

Feladatok leírása – U12 (Bajnok) :

1. *8x 50 m körbe váltó

- A gyerekeket nagyjából 50 m-es távolságra állítják fel egymástól a versenybírók.
- Váltás: „fáklyaváltás” alkalmazása javasolt, amit váltóbottal hajtanak végre. 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. Váltózóna nincs.

2. *8x40 m oda gát- vissza síkváltó

- 4-4 csapattag egymással szemben áll fel a bóják mellett jobboldalt. Sorkerüléssel váltó, ahol a közelebb elhelyezkedő bóják távolsága 40 m. Ettől még + 3-3 m távolságra sorkerülő bójákat helyezünk el. E két, egymástól 3m-re elhelyezett bója között kell a váltótársaknak egymás mögött elhelyezkedni.
- A gátakat 9-6,5-6,5-6,5-6,5 m távolságra helyezzük el. Ajánlott gátmagasság: 50-60 cm. A versenyszámnál váltókarika alkalmazása javasolt.
- A verseny során minden gyerek fut egy gát és egy sík szakaszt, és a sor kerülése után továbbadja a váltókarikát, amit lendületből lehet átvenni.
- A célvonal a rajtot jelző bójával van egymagasságban.

3. *Ritmusszökdelésből távolugrás

- 5 db, kétféle színű 80-90 cm-es átmérőjű kerékpár külső vagy torna karika szükséges a versenyfeladathoz, amit 40 és 60 cm távolságra helyezünk el (a karikák bruttó távolsága 100/120 vagy 110/130 cm).
- Végrehajtás: maximálisan 3 m lendületszerzésből jobb-jobb-bal-bal-jobb vagy bal-bal-jobb-jobb-bal ritmusú szökdelés végrehajtása, ezt követően elugrás az utolsó karikából a homokgödörbe.
- Eredmény mérése: utolsó karika lábujjhegytől a szabályos érkezéssel végrehajtott nyomig tart.
- Az első karika előtt egy 3 m-re elhelyezett gát határolja a ráfutás távolságát.
- Csapateredmény számítása: a 3 kísérletből a legjobb eredmények összege.
- Mérés m/cm pontossággal.

4. Kislabdahajítás

- Egykezes hajítás , méteres pontossággal, lendületszerzés tetszés szerint
- Minden versenyzőnek 3 kísérlete van. A versenyen mérni kell a dobást.

5. *Mini- Cooper csapatverseny 7'