

Kelt: Budapest, 2023.01.16.

## Fedettpályás U16 és U14 Összetett Atlétikai Magyar Bajnokság 2023

### **1. A verseny helye és ideje:**

Budapest – BOK Csarnok  
1146 Budapest, Dózsa György út 1.

**2023. március 11-12. (szombat- vasárnap)**

### **2. A bajnokság rendezője:**

Magyar Atlétikai Szövetség

### **3. A bajnokság célja:**

A fedettpályás összetett bajnoki címek eldöntése az U16, illetve az U14 korosztályban.

### **4. Díjazás:**

A versenyszámok győztesei elnyerik a  
**„Magyarország 2023. évi Fedettpályás U16, illetve U14 Összetett Magyar Bajnoka”** címet.

Az 1. helyezett fiú, illetve leány csapat tagjai elnyerik a  
**„Magyarország 2023. évi Fedettpályás U16, illetve U14 Összetett Magyar Csapatbajnoka”** címet.

Az 1-3. helyezett egyéni versenyzők, illetve a csapatok tagjai (U16: 3+1 fő, U14 3 fő) érdemdíjazásban részesülnek.

### **5. Versenybíróság:**

Elnöke: Alszászi Gabriella  
Irányítója: Bogár Lilla  
Technika vezetője: Ferenczy Zsuzsanna  
Titkára: Kovács Soma

### **6. Résztvevők:**

Azon **U16 korosztályú (2008-ban és 2009-ben születettek)**, valamint **U14 korosztályú (2010-ban és 2011-ben születettek)** atléták, akik a MIR-ben érvényes versenyengedéllyel és sportorvosi igazolással rendelkeznek, valamint az egyesületük a nevezési határidő lejártáig benevezte őket.

## **7. A bajnokság versenyszámai és napi eloszlásuk:**

### **Leány U16 ötpróba:**

#### **1. nap (2023.03.11):**

60 m gát (76,2 cm; 12,50-8,00-15,50)

Magasugrás

Súlylökés (3 kg)

#### **2. nap (2023.03.12):**

Távolugrás

600 m

### **Fiú U16 ötpróba:**

#### **1. nap (2023.03.11):**

60 m gát (83,8 cm; 13,00-8,50-13,00)

Távolugrás

Súlylökés (4 kg)

#### **2. nap (2023.03.12):**

Magasugrás

1000 m

### **U16 ötpróba – 3 fős csapatverseny:**

A csapatban egy fő tartalék indítható. Amennyiben a szakosztály négynél több versenyzőt kíván indítani, a nevezésnél meg kell jelölni a négy csapattagot. Több csapat is indítható, a csapatokat név szerint külön fel kell tüntetni. A plusz versenyzők egyéni versenyben indulhatnak.

### **Leány U14 négypróba:**

#### **A változat (2023.03.12):**

60 m gát (6 gát 68 cm; 11,50-7,50-11,00)

Ötösugrás (helyből)

Magasugrás

200 m

#### **B változat (2023.03.12):**

60 m gát (6 gát 68 cm; 11,50-7,50-11,00)

Ötösugrás (helyből)

200 m

800 m

#### **C változat (2023.03.12):**

30 m

Ötösugrás (helyből)

Súlylökés (2 kg)

Tömött labda vetés (3kg)

### **Fiú U14 négypróba:**

#### **A változat (2023.03.11):**

60 m gát (6 gát 68 cm; 11,50-7,50-11,00)

Ötösugrás (helyből)

Magasugrás

200 m

#### **B változat (2023.03.11):**

60 m gát (6 gát 68 cm; 11,50-7,50-11,00)

Ötösugrás (helyből)

200 m

800 m

#### **C változat (2023.03.11):**

30 m

Ötösugrás (helyből)

Súlylökés (3 kg)

Tömött labda vetés (3kg)

### **U14 négypróba – 3 fős csapatverseny (fiú és leány):**

A csapatversenyben az adott egyesület, **próbankénti első 1 legjobb eredményét** elérő atléta kerül a csapatba.

*(Tehát 1 fő „A” próbát teljesítő, 1 fő „B” próbát elejesítő és 1 fő „C” próbát teljesítő - azaz érvényes összetett eredményt elérő - alkotja a csapatot.)*

A 3 egyéni eredmény összesített pontszáma adja meg a csapat végső pontszámát, ami alapján a rangsorolás történik.

Utólag alakulnak ki a csapatok, a verseny befejezését követően, így a nevezéskor **NEM** kell megadni a csapat tagjait.

## 8. Nevezés:

### A nevezés módja:

**Kizárólag előnevezéssel a MIR-ben lehetséges!**

**Nevezés indul: 2023.02.27. 00:00**

**Nevezés zárul: 2023.03.06. 23:59**

**Helyszíni nevezés nem lehetséges!**

### **Nevezési díj:**

U16 korosztály: 1 000 Forint / fő / próba

U14 korosztály: 1 000 Forint / fő / próba

### **A nevezési díj megfizetésének módja:**

Átutalással számla ellenében, az elfogadott nevezések után.

## 9. Jelentkezés:

Jelentkező hely a 'B' csarnok 1. emeletén.

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

### **FIGYELEM!**

**Az U16-os ötprobázóknak a 2. napon is le kell jelentkezni!**

## 10. Bemelegítés:

Bemelegítésre a Szoborpark rekordtán borítású futókörét lehet használni.

A 60 méteres versenyszámok idejére a 200 méteres futókör célegyenese is meg lesz nyitva a bemelegítésekhez.

A 60 méteres versenyszámok BEFEJEZTE után, a további melegítés a pálya belső részén lehetséges.

**A HELY ADOTTSÁGAI MIATT KÉRJÜK FOKOZOTTAN  
FIGYELJÜNK A TÖBBI VERSENYZŐ BIZTONSÁGÁRA!!!**

## 11. Call room:

**Helye:** A 300-as rajthely melletti betonos területen

Megjelenés a Call room-ban a megadott legkésőbbi megjelenési időpontig és az onnan történő versenybíró általi bevezetés - **kizárás terhe mellett** - kötelező!

**FIGYELEM!**

Az U16-os ötppróbázóknak a 2. napon is meg kell jelenni a Call Roomban!

	legkésőbbi megjelenés a Call Room-ban a napi első versenyszám kezdete előtt	a napi első versenyszám helyszínén rendelkezésre álló idő a Call Room-ból történt bevezetést követően
Fiú <b>U16</b> 1. nap - szombat	15 perccel	10 perc
Fiú <b>U16</b> 2. nap - vasárnap	30 perccel	25 perc
Leány <b>U16</b> 1. nap – szombat	15 perccel	10 perc
Leány <b>U16</b> 2. nap – vasárnap	30 perccel	25 perc
Fiú <b>U14 - A változat</b> szombat	15 perccel	10 perc
Fiú <b>U14 - B változat</b> szombat	30 perccel	25 perc
Fiú <b>U14 - C változat</b> szombat	10 perccel	5 perc
Leány <b>U14 - A változat</b> vasárnap	15 perccel	10 perc
Leány <b>U14 - B változat</b> vasárnap	30 perccel	25 perc
Leány <b>U14 - C változat</b> vasárnap	10 perccel	5 perc

**Call roomra vonatkozó egyéb információk**

- A részletes Call Room időpontok a kiírás végén kerülnek feltüntetésre, a nevezések lezárultát követően.
- A Call Room-ban nem kerülnek elvételre a segítségnek minősülő, a versenyterületen nem használható elektronikus eszközök (pl. fülhallgató, videó, rádió, mobil telefon vagy más hasonló készülék), azonban minden versenyző figyelmét felhívják, hogy tegyék el a táskájukba és a versenyterületen nem engedett elővenni és/vagy használni, mert az figyelmeztetést/kizárást vonhat maga után.

## **12. Dobószámokra vonatkozó előírások:**

### **Saját dobószerek:**

Használata hitelesítés után megengedett.

### **Szerhitelesítés:**

Helye: Súlylökő körnél kialakított helyen

A dobószereket hitelesítésre legkésőbb **90 perccel** a versenyszám kezdete előtt le kell adni.

### **Tömöttlabda kétkezes vetés fej felett hátra:**

A versenyző megközelítőleg vállszéles terpeszben áll fel a dobó vonal mögött, háttal a dobás irányának. Kar nyújtott, a kezek nyitott ujjakkal, kissé a medicinlabda mögött fogják a szert. A versenyző egyenes törzssel, hozzávetőleg a térd vonaláig engedi el a labdát. Egyensúly bontással hátrafelé indul a kidobás, a csípő és láb kinyúlását követően végül a nyújtott kar fül magasságban engedi el a labdát. A helyes technikai végrehajtás kritériuma a kidobás utáni hátralépés vagy hátra szökkenés.

### **Csoportbontás – Súlylökés és Tömöttlabda vetés:**

A beérkezett nevezések ismeretében döntjük el a csoportbontásokat.

A MASZ honlapján az „Információk” között fogjuk publikálni, valamint ezen kiírás 2. számú mellékletben is megtalálhatóak lesznek a csoportok beosztásai!

## **13. Ugrószámokra vonatkozó előírások:**

### **Magasugrás kezdőmagasságok:**

Fiú U16: 120 cm (A-B domb használata esetén: 120 és 132 cm)

Leány U16: 115 cm (A-B domb használata esetén: 115 és 124 cm)

Fiú U14: 105 cm (A-B domb használata esetén: 105 és 114 cm)

Leány U14: 105 cm (A-B domb használata esetén: 105 és 114 cm)

A MASZ a kezdőmagasságok csökkentését nem engedélyezi!

### **Magasságemelések:**

Egységesen **3 cm.**

### **U14 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 is **9,00 m-re**, illetve **11,00 m-re** krétával meghúzott fehér vonal mögül kell végrehajtani.

**A versenyszámban csak edzőcipőben lehet versenyezni!**

### **Csoportbontás – Magasugrás és Ötösugrás:**

A magasugró számok 2 ugródombon (A-B domb) kerülnek megrendezésre, amennyiben az indulók száma eléri a 15 főt az adott versenyszámban.

A beérkezett nevezések ismeretében döntjük el a csoportbontásokat. A MASZ honlapján az „Információk” között fogjuk publikálni, valamint ezen kiírás 2. számú mellékletben is megtalálhatóak lesznek a csoportok beosztásai!

### **14. Egyéb:**

Az öltözőben hagyott értékekért a rendezőség nem vállal felelősséget.

### **15. BOK Csarnok használati rendje:**

[BOK Csarnok pályahasználati rend és belépési jogosultságok – 2022/2023](#)

**Fedettpályás U16 és U14 Összetett Atlétikai Magyar Bajnokság 2023**  
**tájékoztató időrendje**  
**1. nap, 2023. 03. 11, szombat**

10:00	Ötösugrás helyből	négypróba B	U14	fiú	1. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
10:00	30 m	négypróba C	U14	fiú		
10:40	60 m gát	négypróba A	U14	fiú		68cm; 11,50-7,50-11,00
10:55	Ötösugrás helyből	négypróba B	U14	fiú	2. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
11:00	Súlylökés	négypróba C	U14	fiú		3 kg
11:45	60 m gát	négypróba B	U14	fiú		68cm; 11,50-7,25-12,25
11:50	Ötösugrás helyből	négypróba A	U14	fiú	1. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
12:25	Tömött labda vetés	négypróba C	U14	fiú		3 kg
12:30	60 m gát	ötpróba	U16	leány		76,2 cm 12,50-8,00-15,50
13:00	Ötösugrás helyből	négypróba A	U14	fiú	2. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
13:05	60 m gát	ötpróba	U16	fiú		83,8cm 13,00-8,50-13,00
13:50	Magasugrás	négypróba A	U14	fiú	1. csop	A-B domb
13:45	200 m	négypróba B	U14	fiú		
14:10	Súlylökés	ötpróba	U16	leány	1. csop.	3 kg
14:10	Ötösugrás helyből	négypróba C	U14	fiú		helyből – 9, 11 m vonal
15:00	Súlylökés	ötpróba	U16	leány	2. csop.	3 kg
15:05	800 m	négypróba B	U14	fiú		
15:10	Magasugrás	négypróba A	U14	fiú	2. csop	A-B domb
15:30	Távolugrás	ötpróba	U16	fiú		
16:15	200 m	négypróba A	U14	fiú		
16:30	Magasugrás	ötpróba	U16	leány		A-B domb
16:35	Súlylökés	ötpróba	U16	fiú		4 kg

**Az időrend tájékoztató jellegű a szervezők a változtatás jogát fenntartják!**

**Fedettpályás U16 és U14 Összetett Atlétikai Magyar Bajnokság 2023**  
**tájékoztató időrendje**  
**2. nap, 2023. 03. 12, vasárnap**

10:00	Ötösugrás helyből	négypróba B	U14	leány	1. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
10:00	30 m	négypróba C	U14	leány		
10:40	60 m gát	négypróba A	U14	leány		68cm; 11,50-7,50-11,00
10:55	Ötösugrás helyből	négypróba B	U14	leány	2. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
11:00	Súlylökés	négypróba C	U14	leány		2 kg
11:45	60 m gát	négypróba B	U14	leány		68cm; 11,50-7,50-11,00
11:50	Ötösugrás helyből	négypróba A	U14	leány	1. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
12:25	Tömött labda vetés	négypróba C	U14	leány		3 kg
12:40	Magasugrás	ötpróba	U16	fiú		A-B domb
13:00	Ötösugrás helyből	négypróba A	U14	leány	2. csop.	helyből – 9, 11 m vonal
13:20	200 m	négypróba B	U14	leány		
13:50	Magasugrás	négypróba A	U14	leány	1. csop.	A-B domb
14:10	Ötösugrás helyből	négypróba C	U14	leány		helyből – 9, 11 m vonal
14:25	1000 m	ötpróba	U16	fiú		
15:05	800 m	négypróba B	U14	leány		
15:10	Magasugrás	négypróba A	U14	leány	2. csop.	A-B domb
15:30	Távolugrás	ötpróba	U16	leány	1. csop.	
16:15	200 m	négypróba A	U14	leány		
16:35	Távolugrás	ötpróba	U16	leány	2. csop.	
17:30	600 m	ötpróba	U16	leány		

**Az időrend tájékoztató jellegű a szervezők a változtatás jogát fenntartják!**

**FIGYELEM!**

**Távolugrás csoportbeosztás - U16 leány ötpróba:**

Az **1. nap** utáni helyezések alapján kerül kialakításra az **1.**, illetve a **2. csoport**.  
A csoportbeosztásokat szombaton a versenynap végét követően tesszük közzé a honlapon.



## Összetett versenyekre bontott időrend

### Négypróba „A” fiú U14

#### 1. nap - 2023.03.11

10:40	60 m gát	68cm; 11,50-7,50-11,00
11:50	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
13:00	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
13:50	Magasugrás	A-B domb
15:10	Magasugrás	A-B domb
16:15	200 m	

### Négypróba „B” fiú U14

#### 1. nap - 2023.03.11

10:00	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
10:55	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
11:45	60 m gát	68cm; 11,50-7,50-11,00
13:45	200 m	
15:05	800 m	

### Négypróba „C” fiú U14

#### 1. nap - 2023.03.11

10:00	30 m	
11:00	Súlylökés	3 kg
12:25	Tömött labda vetés	3 kg
14:10	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal

### Négypróba „A” leány U14

#### 2. nap - 2023.03.12

10:40	60 m gát	68cm; 11,50-7,50-11,00
11:50	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
13:00	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
13:50	Magasugrás	A-B domb
15:10	Magasugrás	A-B domb
16:15	200 m	

### Négypróba „B” leány U14

#### 2. nap - 2023.03.12

10:00	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
10:55	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal
11:45	60 m gát	68cm; 11,50-7,50-11,00
13:20	200 m	
15:05	800 m	

### Négypróba „C” leány U14

#### 2. nap - 2023.03.12

10:00	30 m	
11:00	Súlylökés	2 kg
12:25	Tömött labda vetés	3 kg
14:10	Ötösugrás helyből	helyből – 9, 11 m vonal

### Ötpróba fiú U16

**1. nap - 2023.03.11**

13:05	60 m gát	83,8cm 13,00-8,50-13,00
15:30	Távolugrás	
16:35	Súlylökés	3 kg

**2. nap - 2023.03.12**

12:40	Magasugrás	A-B domb
14:25	1000 m	

### Ötpróba leány U16

**1. nap - 2023.03.11**

12:30	60 m gát	76,2 cm 12,50-8,00-15,50
14:10	Súlylökés	3 kg
16:30	Magasugrás	A-B domb

**2. nap - 2023.03.12**

15:30	Távolugrás	1. csoport
16:35	Távolugrás	2. csoport
17:30	600 m	