



Kölyökből Atléta Program U12 és U10 Regionális Csapatverseny Közép-Dunántúli Régió

A verseny időpontja és helyszíne:

2024. szeptember 28. szombat 10:00
Székesfehérvár, Regionális Atlétikai Központ, Bregyó köz 1.

A verseny rendezője: Alba Regia Atlétikai Klub

Versenybírószám: elnök: Tölgyesi Előd
technika: Olasz Tamás
titkár: Babos Rita

A verseny célja:

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

A verseny résztvevői:

- Egyesületek 2013-2014-ben született (U12) és 2015-2016-ban született (U10) sportolói, akik szerepelnek a KIF rendszerben.
- Csapatok létszáma: 8 fő, U12-ben legalább 4 fő lány, U10-ben a nemek aránya tetszőleges.

Versenyszámok:

- U10 (Kölyök):
 - Futó váltó - Oda gát - vissza sprint váltó (4-4fős),
 - Futó váltó - Oda sprint - vissza sprint váltó (4-4fős),
 - Távolugrás zónába akadály felett,
 - Súlylökés (medicinlabdával),
 - Mini Cooper csapatverseny 6'
- U12 (Bajnok):
 - Futó váltó - 8x50m váltó körpályán,
 - Futó váltó - Oda gát - vissza sprint váltó (4-4fős),
 - Helyből ötösugrás váltott lábbal - cm-re,
 - Súlylökés (medicinlabdával),
 - Vortexhajítás
 - Mini- Cooper csapatverseny 7'

A versenyfeladatok leírása a mellékletben.

Indulási korlátozások: A korosztályoknál megfelelő szabályok szerint.

Lebonyolítás: csapatonként körforgásban

Nevezés: 2024.09.23. hétfő 23:59, kizárólag a KIF rendszeren keresztül.

Jelentkezés: A verseny kezdete előtt 45 perccel zárul.

Díjazás: Az 1-3. csapat érem díjazásban részesül, minden induló apró jutalmat kap.

Egyebek:

- A versenyszámok pontos leírása, kivitelezése a mellékletben.
- Szöges cipő használata nem engedélyezett.
- Csapatonként azonos póló, mez viselése ajánlott.
- Lehetőség szerint a kísérő nevelők száma azonos legyen a csapatok számával.

Székesfehérvár, 2024. 09. 10.

Feladatok leírása – U10 (Kölyök)

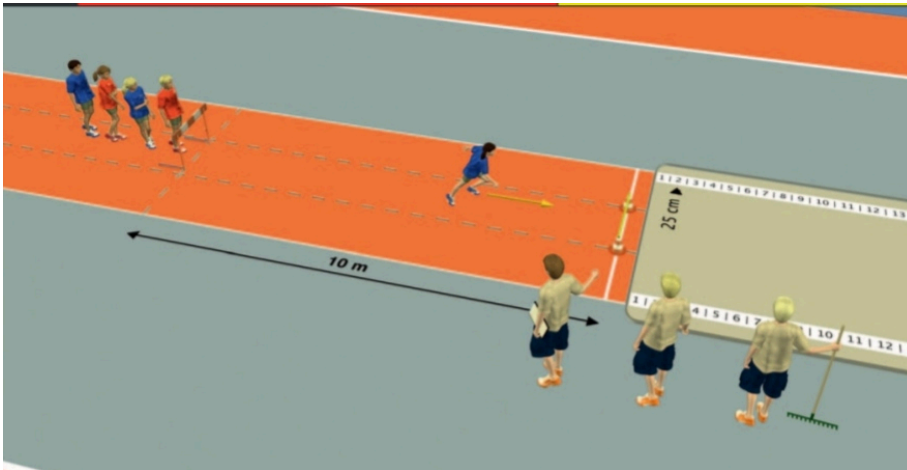
1. Futó váltó - Oda gát - vissza sprint váltó (4-4fős)

- 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 egy magasságban.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás rövid pihenő után 1x megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

2. Futó váltó - Oda sprint - vissza sprint váltó (4-4fős)

- 4-4 csapattag egymással szemben áll fel a bóják mellett jobboldalt. Sorkerüléssel váltó, ahol a közelebb elhelyezkedő bóják távolsága 30 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 8-5,5-5,5-5,5-5,5 m távolságra helyezzük el. Ajánlott gátmagasság: 50 cm.
- 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 egy magasságban.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás pihenő után megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

3. Távolugrás zónába akadály felett



10 m -es lendületszerzésből távolugrás kb. 20 cm magas akadály felett. Az alacsony akadály a távolugró gödör szélétől 25 cm-re helyezkedik el. Elugró hely nincs meghatározva, az érvényes ugráshoz az akadályt nem lehet felborítani.

Pontszámítás: színes tányérbójákat teszünk le a gödör széléhez 25 cm-es távolságonként (1 m= 4 bója). Minden 25 cm-es egységen túljutás + 1 pontot ér.

4. Súlylökés (medicinlabdával)

- Egykezes medicinlabda lökés helyből, oldal felállásból.
- A medicinlabda súlya 1,0 kg.
- A végrehajtás esetében egyértelmű legyen, hogy a dobó kar toló mozdulatot végez, míg a másik kar támasztja a labdát.
- Dobószektor 5 m széles téglalap alakú terület.
- Mérés 0,2 m-es pontossággal.

5. Mini Cooper csapatverseny 6'

- A csapatok 6 percen keresztül folyamatosan, egy időben futnak a 400 m-es pályán.
- A pálya közepén álló versenybíró sípjelzésére, a két rajthely előtt álló versenybíró zászló felcsapására indulhatnak futni a gyerekek. Minden kör megtétele után kihúzódnak a külső sávban várakozó versenybíróhoz, aki színes filctollal vonalat húz a kézfejére. Minden csapatnak külön kijelölt versenybírója van. A 7 perc leteltével hangos sípszóra mindenkinek le kell állnia, és a csapathoz rendelt versenybíró körbejárja a pályát és összeírja a megtett távolságot.

Feladatok leírása – U12 (Bajnok)

1. Futó váltó - 8x50m váltó körpályán

- A fiatal atlétákat nagyjából 50 m-es távolságra állítják fel egymástól a versenybírók.
- Az indulás szabályai megegyeznek az 50 m-es síkfutásával.
- 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. Futó váltó - Oda gát - vissza sprint váltó (4-4fős)

- 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. gátmagasság: 60 cm
- 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 egy magasságban.
- Ha a verseny időrendje megengedi, a futás pihenő után megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

3. Helyből ötösugrás váltott lábbal - cm-re

Három indulási vonal közül lehet választani tudásszint alapján (javasolt: 5 m / 7 m / 9 m)
Kiindulóhelyzet lehet kilépőállás és terpeszállás egyaránt.
Mérés cm-ben történik.

4. Súlylökés (medicinlabdával),

- Egykezes súlylökés oldalfelállásból. Szökkenésből és helyből végrehajtás egyaránt lehetséges forma.
- A szer súlya: 2 kg-os, medicin labda.
- Dobószektornak 5 m széles téglalap alakú terület.
- Mérés: m/cm-es pontosság

5. Vortexhajítás

- A kidobás helyét egy vonallal kell jelölni. A vonalon átlépni tilos!
- A szektor szélessége 15 m.
- A hajítást nekifutásból végeztetjük sípoló rakétával (vortex)
- Minden versenyzőnek 3 kísérlete van és a jobbik eredménye fog számítani.

6. - Mini- Cooper csapatverseny 7'

- A csapatok 7 percen keresztül folyamatosan, egy időben futnak a 400 m-es pályán.
- Egy időben akár 3-3 csapatot, arányosan elosztva a 400-as és a 200-as rajthelynél felállítunk az íves rajtvonalon. (akár 24-24 főt) A pálya közepén álló versenybíró sípjelzésére, a két rajthely előtt álló versenybíró zászló felcsapására indulhatnak futni a gyerekek. Minden kör megtétele után kihúzódnak a külső sávban várakozó versenybíróhoz, aki színes filctollal vonalat húz a kézfejére. Minden csapatnak külön kijelölt versenybírója van. A 7 perc leteltével hangos sípszóra mindenkinek le kell állnia, és a csapathoz rendelt versenybíró körbejárja a pályát és összeírja a megtett távolságot.