



## ARAK fedettpályás házi felkészülési verseny

### 1. A felmérés célja:

- Színvonalas felmérési lehetőség biztosítása az U14 és U16 korosztály sportolói számára.

### 2. Résztvevők:

- Kizárólag ARAK-os versenyzőknek, akik 2010-2013-ban született fiúk és leányok

### 3. A versenybíróóság:

- Elnöke: Tölgyesi Előd
- Titkára: Borsányi Zoltán

### 4. Időpont, helyszín, rendező

- 2025. január 31. péntek 15:30
- Bregyó közti Regionális Atlétikai Központ futófolyosó és munkacsarnok.
- Alba Regia Atlétikai Klub

### 5. Nevezés, nevezési díj, jelentkezés:

- Helyszíni jelentkezés van, a versenyszám kezdete előtt **60 perccel**.
- Nincs nevezési díj

### 6. Versenyszámok:

- U14 és U16 fiú-lány, magasugrás
- U14 helyből ötösugrás U16 előlendületből ötösugrás.

### 7. Lebonyolítás:

- Az ötösugrás elugró helyei az U16-os lányok: 9-11,5-13,5 m, fiúk 11,5-13,5-14,5 m  
A nekifutás hossza 12 méter.
- Az ötösugrás indulói helyei az U14-es lányoknak és fiúknak 7-9-11m
- Magasugrás A pálya kezdőmagassága és magasságemelése [110-115-120-125-130 + 4cm, majd 150 cmtől + 3cm]
- Magasugrás B pálya kezdőmagassága és magasságemelése [90-100-105-110-115-120-125-130 + 4cm, majd 150cm-től + 3cm]



## 8. Értékelés és díjazás:

- Az eredmények mérése a MASZ hivatalos versenyszabályai szerint történik.
- Díjazás nincs

## 9. Egyéb:

- Az ARAK-os házi felmérő eredményei a MIR-ben lesznek feltüntetve
- Ötösugrásban 4 kísérlet van és nincs döntő.
- Öltözési lehetőség a kijelölt öltözőkben (Az öltözőben hagyott értéktárgyakért felelősséget nem vállalunk)
- Melegítés a futófolyóson és a kinti bemelegítő pályán történik.
- Szöges cipő használata megengedett, kivétel az U14-es korosztály ötösugrás versenyszámában.

## IDŐREND

15:30 ötösugrás A pálya U16 fiú-lány

15:30 ötösugrás B pálya U14 fiú-lány

16:30 magasugrás A pálya U16 fiú-lány

16:30 magasugrás B pálya U14 fiú-lány

*Az időrend tájékoztató jellegű!*