

„AKTIV” - ARAK AKTIV – iskolai fordulók 2024.

Szervező: Alba Regia Atlétikai Klub [\[ARAK\]](#)

Az esemény célja:

Versenyzési lehetőség biztosítása a 6-10 éves gyermekek számára, és az atlétika versenyszámainak népszerűsítése játékos formában. A sportágra jellemző alapképességek mérése modern eszközökkel.

Időpont:

- 2023/2024-as tanév 2. félév [2024. január 15. – március 27.]

Részvételi feltételek:

- A résztvevők betartják az ARAK AKTIV versenysorozat szabályait.

Eszközök:

- A szükséges kellékeket a szervezők biztosítják.
- A versenysorozat gyakorlatanyaga a Kölyökatlétikai szerekkel lett kialakítva. Ezek hiányában a szertárban található eszközökkel könnyen helyettesíthetők, így a feladatok gyakorlása nem ütközik nehézségekbe a testnevelés óra keretén belül.

Korcsoportok:

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 1. évfolyam | 2016 – 2017-ben születettek |
| 2. évfolyam: | 2015 - 2016-ban születettek |
| 3. évfolyam: | 2014 - 2015-ben születettek |
| 4. évfolyam: | 2013 - 2014-ben születettek |

A pálya:

- A pálya mérete 25×2 m sávonként. A rendezők a helyszín adottságait figyelembe véve csökkenthetik a pálya méreteit.

Csapatok:

- **Egy csapatba egy osztályból 10 fő nevezhető.**
- A csapatokban **feladatonként 8 fő**, versenyez, nemek szerinti tetszőleges arányban.
- A versenyen csak az osztálynaplóban szereplő, a kiírásban megadott naptári évben született gyermekek vehetnek részt.

Lebonyolítás:

- Az iskolai fordulókban az évfolyam osztályai egymás ellen versenyeznek.
- A döntőben évfolyam-válogatottak vesznek részt, a csapattagok kijelölése az iskola feladata.

Értékelés:

- Minden versenyszámban mérjük az eredményeket.
- Az osztályok helyezéseit a versenyszámok időeredményeinek összege határozza meg.
- A győztes osztály kupát kap, minden résztvevő osztály oklevél-díjazásban részesül.

Versenyszámok:

1. Sprint váltó

- Táv: 1 kör/versenyző.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött törökülésben ülve rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak. A karikát a versenyzők törökülésben várják, az átvétel után állhatnak fel.
- A fordulónál a rudat meg kell kerülni.
- Váltás a csapat mögött lévő rudat megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére ül.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

2. Gát váltó:

- Táv: 1 kör/versenyző
- Gátak száma: 3 db
- Gátmagasság: 20-50-20 cm
- Gáttávolság: 5m
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak.
- A versenyszám során oda és vissza is a gátak felett kell futni. A gátat kikerülni nem szabad!
- Váltás a csapatot megkerülve, hátulról történik. Leváltott versenyző a sor végére áll.
- A fordulónál lévő rudat meg kell kerülni.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

3. „Ugró-kerülő” váltó

- Táv: 1 kör/versenyző
- Akadályok: 1-2. o.: 120cm hosszú, 3-4. o.: 150 cm hosszú, a pálya teljes szélességében 10 cm magas szivaccsal határolt terület. Gyakorlat végrehajtása a rajtvonaltól: zsámoly kerülés – ugrás – zsámoly kerülés – forduló – zsámoly kerülés – ugrás – zsámoly kerülés – csapat kerülés – váltás.
- A versenyzőknek a zsámolyokat tetszőleges irányban meg kell kerülni úgy, hogy az egyik kéz tenyere végig a zsámolyon van. Zsámoly kerülés után a pálya felénél lévő akadály felett kell átugraniuk.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak.
- Váltás a csapat mögött lévő botot megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére áll.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. . Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

4. „Krumpli ültetős” váltó

- Táv: 2 kör/versenyző,
- Az első versenyző a rajtvonal mögött törökülésben ülve rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak. A karikát a versenyzők törökülésben várják, az átvétel után állhatnak fel.
- Gyakorlat végrehajtás: a karika átvétele után a versenyző futva érkezik a csapat előtt 2m-re lévő „zsákhoz” [doboz] és kivesz egy „krumplit”

[hajítólabda] majd elfut a tetszőlegesen kiválasztott „lyukig” [tányérbója] és „elülteti a krumplit”. (A labdát úgy kell a bója tetejére tenni, hogy az ne guruljon el. Az elgurult labdát csak a pályán lévő versenyző teheti vissza.) Amint az összes krumplit elültették a csapattagok, következik a „szüret”: a krumplikat szintén tetszőleges sorrendben kell „felszedni” és a csapat zsákjába gyűjteni. A csapat minden tagja egyszerre csak egy krumplit vihet magával. A pálya végén lévő botot minden esetben [ültetés+szüret] meg kell kerülni, így minden csapattag egyenlő távolságot teljesít.

- Váltás a csapat mögött lévő botot megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére ül.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

Hibás végrehajtás: ☹️

- *A rajtjel előtti indulás nem jár kizárással, a rajtot a versenyzők megismétlik.*
- *A versenyző nem kerüli meg a csapat mögött lévő bóját [a csapat és a bója között kerül] – A pályabíró figyelmeztetésére ismételten, helyesen meg kell kerülnie a csapatot.*
- *Az elejtett váltókarikát csak az érintett versenyző veheti fel, ha átgurult egy másik pályára, akkor az ellenfél akadályozása nélkül mehet át érte.*

Praktikus tanácsok: 😊

- ✓ *A könnyebb csapatkerülés érdekében a gyerekek egyes oszlopban helyezkedjenek el, a soron következő versenyző a rajtvonalhoz álljon. Ha kissé jobbra áll egyértelműen jelzi társának, hogy neki is jobbról kell kerülnie.*