

AKTIV Program 2010.

Szervező: Alba Regia Atlétikai Klub (ARAK)

A verseny célja:

Versenyzési lehetőség biztosítása a 6-12 éves gyermekek számára, az atlétika versenyszámainak népszerűsítése játékos formában.

Időpontok:

- 2010. 04. 12.- 2010. 04. 30. (iskolai fordulók)
- 2010. 05. 02. - városi döntő

Helyszín:

- Iskolai fordulók: a résztvevő iskolák tornatermei.
- Városi döntő: Köfém csarnok (Székesfehérvár, Verseci u. 1-15.).

Résztvevők:

A jelentkező székesfehérvári Általános Iskolák 1-6. évfolyamos osztályai. A részvétel az iskolák számára nyílt, nevezési díj nincs.

Versenyszámok:

1. Sprint váltó
2. Gát váltó
3. Helyből távol
4. Hajítás
5. Melltől lökés
6. Állóképességi váltó

Részvételi feltételek:

- Az Iskola minden évfolyamán szereplő összes osztály részt vesz a versenyen.
- Az Intézménynek rendelkeznie kell a verseny megrendezéséhez elegendő méretű fedett sportlétesítménnyel (28×14 m) és eszközökkel (tornapad, bordásfal, zsámolyok), amelyeket a rendezvény alatt a szervezők igényeinek megfelelően rendelkezésre bocsát.

Jelentkezési határidő:

2010. március 15. 24:00

e-mail: aktiv@arakatletika.hu

tel: +36 20 443 1021

Jelentkezési lap [weboldal](#)unkról letölthető, ill. a tájékoztató anyagban megtalálható.

A pálya:

A pálya mérete 25×2 m sávonként. Szükség van minimum 1-1 m biztonsági sávra a pálya körül. A televízió és a szurkoló osztályok által

elfoglalt terület elhelyezkedése és mérete a sportpálya adottságaitól (fényviszonyok, bejárat, fix tartozékok) iskolánként változik. A városi döntő alkalmával ezek a változók kiküszöbölhetők az elegendő pályaméret és a lelátók miatt.

A pálya és a küzdőtér vázlatos elrendezése külön mellékletként a tájékoztató végén található.

Szerek, kellékek:

A versenyek alkalmával a szükséges kellékeket a szervezők biztosítják. A pályán kívül eső rész berendezéséhez az iskolai szerekre (tornapad, svédsekrény, zsámoly) előzetes egyeztetés alapján igényt tartunk.

A versenysorozat gyakorlatanyaga úgy lett kialakítva, hogy a speciális szerek könnyen és praktikusán helyettesíthetők a szertárban megtalálható eszközökkel, így a feladatok gyakorlása nem ütközik nehézségekbe a testnevelés óra keretén belül sem.

Korcsoportok:

1. évfolyam:	2002-2003 - ban születettek
2. évfolyam:	2001-2002 - ben születettek
3. évfolyam:	2000-2001 - ben születettek
4. évfolyam:	1999-2000 - ben születettek
5. évfolyam:	1998-1999 - ben születettek
6. évfolyam:	1997-1998 - ban születettek

Az osztályok évfolyamonként küzdenek meg egymással. Egy csapatba 4 fiú és 4 leány nevezendő, versenyszámonként a kiírás alapján azonos arányban szerepelnek tetszőleges sorrendben. A versenyszámokra az indulók kijelölése a felkészítő tanár feladata. A versenyen részt vevő gyermekek nevét, osztályát és születési dátumát az iskolavezetés előzetesen a nevezési lapon igazolja. A versenyen csak az osztálynaplóban szereplő, a megadott határidőig született gyermekek vehetnek részt.

Pontozás, értékelés

Minden fordulóban az elérhető pontok száma megegyezik az induló csapatok számával. A győztes kapja a legtöbb pontot, az utolsó helyezett pedig egyet. (Alábbi példánkban 8 csapat szerepel.)

Pálya	Osztályok	sprint	gát	távol	kisl.	lökés	hossz.	Össz.:	Hely.:
1	A	8	5	6	3	5	7	34	1.
2	B	7	6	1	2	6	6	28	4.
3	C	5	4	5	1	7	5	27	5.
4	D	6	7	2	4	8	4	31	2.
5	E	3	3	4	5	1	3	19	8.
6	F	4	8	3	6	2	2	25	6.
7	G	1	2	7	8	3	1	22	7.
8	H	2	1	8	7	4	8	30	3.

Az iskolai fordulók során évfolyamonként a legjobb osztály képviselheti az iskolát a városi döntőben.

A városi döntőn az iskolák évfolyamonként küzdenek meg a város „legAKTIVabb osztálya” címért, az évfolyamok eredményeit összeadva a legtöbb pontot szerzett iskola nyeri a „legAKTIVabb iskola” versenyt.

Holtverseny esetén (bajnoki címért) dobókockával döntjük el, hogy mely versenyszámot kell megismételni a két csapatnak. Ezt a versenyszámot úgy kell végrehajtani, hogy minden évfolyamból egy-egy gyerek alkotja a csapatot, az így kialakuló 6 fős csapatok döntenek el a bajnoki cím sorsát. A csapatban 3 fiú és 3 lány vesz részt.

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

1. SPRINT-Váltó:

- Versenyzők: 8 fő.
- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre (rajthoz+startjelzés), a többiek a váltóbot átvétele után indulnak.
- Váltás a csapatot megkerülve hátulról történik, a váltózóna vége a rajtvonaltól 5 m-re van. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre a célra rendszeresített szőnyegen várakoznak. A szőnyegről lelépni nem szabad.
- A fordulónál lévő lufit úgy kell megérinteni, hogy az eredeti helyzetéből kilengjen.
- A befutó úgy történik, hogy az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell lépnie a célvonalat, ami előzőleg a rajtvonal volt.

2. GÁT-Váltó:

- Versenyzők: 8 fő.
- Indulási sorrend: tetszőleges.
- Gátmagasság: 50cm.
- Gáttávolság: 1-2 oszt. : 5m, 3-4 oszt. : 5,5m, 5-6 oszt. : 6m.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltóbot átvétele után indulnak.
- A versenyszám során csak visszafelé (fordulás után) kell a gátak felett futni. A gátakat kikerülni nem szabad, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
- Váltás a csapatot megkerülve hátulról történik, a váltózóna vége a rajtvonaltól 5 m-re van. Leváltott versenyző a sor végére áll.
- A fordulónál lévő lufit úgy kell megérinteni, hogy az eredeti helyzetéből kilengjen.
- A befutó úgy történik, hogy az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell lépnie a célvonalat, ami előzőleg a rajtvonal volt.

3. Helyből távol:

- Versenyzők: 8 fő.
- Indulási sorrend: tetszőleges.
- Az első versenyző a rajtvonaltól ugrik, a következő ugró mindig az előtte teljesített távolságtól ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a vezető pályabíró jelöli ki.
- A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre. Javasoljuk az ugrást követően az ugrás irányának megfelelően stabil egyensúlyi helyzetben befejezni a gyakorlatot.
- A végeredményt a csapat által teljesített 8 ugrás összege adja.
- Az a gyerek, aki már ugrott a sor végére áll.

4. Hajítás:

- Versenyzők: 8 fő.
- Dobási sorrend: tetszőleges.
- Mindenkinek 1 dobása van kislabdával (120g), egy kb. 2m magasan lévő 2,5-4,5m távolságban álló célra (habszivacs kocka).
- A hajítás a vezető pályabíró jelzése után, a kijelölt vonal mögül történik.
- Minden érvényes találat egy pontot ér, egy dobással kettő pont is elérhető. (egymáson lévő célpontokról van szó, ezért ha leesik mindkét célpont egy dobásra, akkor 2 pontot ér).
- Hajítás után a labdákat nem kell visszahozni.

5. Térdelésből mellől lökés: (1-2 évf.: Nincs ez a versenyszám, 3-4 évf.: 2kg, 5-6 évf.: 3kg-os tömött labdával)

- Versenyzők: 4 fő (2 fiú, 2 leány).
- Lökési sorrend: tetszőleges.
- A rajtvonalra térdelve (szivacsra) mellől lökés előre korosztálytól függően 2-3kg-os tömött labdával.
- A következő ember mindig az előző versenyző által teljesített távolsághoz térdelve kezdi a gyakorlatot. (A lökés helyét a vezető pályabíró pontosan meghatározza.)
- A végeredményt a csapat által teljesített 4 dobás összege adja.

6. Állóképességi futás: 1-2. évf.: 2 kör, 3-4. évf.: 3 kör, 5-6 évf.: 4 kör.

- Versenyzők: 8 fő.
- Indulási sorrend: tetszőleges.
- A versenyzőnek a korosztály számára kijelölt távot egyszerre teljesíti, ezt követően kerül sor a váltásra.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltóbot átvétele után indulnak.

- Váltás a csapatot megkerülve hátulról történik, a váltózóna vége a rajtvonaltól 5 m-re van. Leváltott versenyző a sor végére áll.
- A fordulónál lévő lufit úgy kell megérinteni, hogy az eredeti helyzetéből kilengjen.
- A befutó úgy történik, hogy az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell lépnie a célvonalat, ami előzőleg a rajtvonal volt.

Hibás végrehajtás: 😞

- A rajtjel előtti indulás nem jár kizárással, a rajtot a versenyzők megismétlik.
- A versenyző nem érinti meg a pálya végén elhelyezett lufit – a versenybíró figyelmezteti, nem futhat tovább, vissza kell mennie, megérinteni azt.
- A versenyző a csapatát balról kerüli – a versenybíró figyelmezteti, vissza kell futnia és a csapatát jobbról kerülve kell végrehajtania a váltást.
- A versenyző nem kerüli meg a csapat mögött lévő bóját (átugorja, a csapat és a bója között kerül) – A versenybíró figyelmeztetésére újból meg kell kerülnie a bóját.
- A váltás nem történik meg a jelző bójáig (első gát vonaláig, ami kb.: 5m) – kizárás jár érte!
- A pálya elhagyása – véletlen elhagyás esetén a vezető pályabíró által kijelölt helyen (a pályaelhagyás helyén) kell visszatérnie. Szándékos pályaelhagyás, ill. más csapat versenyzőjének akadályoztatása az aktuális versenyszámból való kizárást vonja maga után!
- Az elejtett váltóbotot csak az érintett versenyző veheti fel, ha átgurult egy másik pályára, akkor az ellenfél akadályozása nélkül mehet át érte.

Praktikus tanácsok: 😊

- ✓ A versenyszámok alkalmával a gyerekek a szőnyegen ülve foglaljanak helyet, a soron következő versenyző a szőnyegről lelépve a rajtvonalhoz álljon. Ha kissé jobbra áll egyértelműen jelzi társának, hogy neki is jobbról kell kerülnie.
- ✓ Melltől lökés során a versenyző előredőlhethet, kezével a talajra támaszkodhat.
- ✓ Hosszú váltó során a következő versenyző csak a társ által megkezdett utolsó körben álljon fel a szőnyeg elé.
- ✓ A csapat egyértelmű és könnyű kerülése érdekében a gyerekek egyes oszlopban fegyelmezetten üljenek.