

## „AKTIV” Program 2010 ősz.

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. 09. 20.- 2010. 10. 08. (iskolai fordulók)
- 2010. 10. 16 vagy 17. - városi döntő (végleges időpont később)

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 1-6 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. augusztus 30.

E-mail: [aktiv@arakatletika.hu](mailto: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.

Szerek, kellékek:

A versenyek alkalmával a szükséges kellékeket a szervezők biztosítják. A pályán kívül eső rész berendezéséhez az iskolai szerekre (tornapad, svédzsekrény, 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:	2003 - 2004-ben születettek
2. évfolyam:	2002 - 2003-ban születettek
3. évfolyam:	2001 - 2002-ben születettek
4. évfolyam:	2000 - 2001-ben születettek
5. évfolyam:	1999 - 2000-ben születettek
6. évfolyam:	1998 - 1999-ben születettek

Az osztályok évfolyamonként küzdenek meg egymással. Egy csapatba 4 fiú és 4 leány nevezhető, akik versenyszámonként a kírás 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.

Első évfolyamon gát-váltó, helyből távol és kislabda hajítás versenyszámokat rendezünk. Az első évfolyam csapatai az iskolai fordulóban „ismerkednek” a versennyel, a városi döntőre nem jutnak tovább. Tavasszal ők is teljes programmal versenyeznek majd.

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	<b>34</b>	<b>1.</b>
2	B	7	6	1	2	6	6	<b>28</b>	<b>4.</b>
3	C	5	4	5	1	7	5	<b>27</b>	<b>5.</b>
4	D	6	7	2	4	8	4	<b>31</b>	<b>2.</b>
5	E	3	3	4	5	1	3	<b>19</b>	<b>8.</b>
6	F	4	8	3	6	2	2	<b>25</b>	<b>6.</b>
7	G	1	2	7	8	3	1	<b>22</b>	<b>7.</b>
8	H	2	1	8	7	4	8	<b>30</b>	<b>3.</b>

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 évfolyam melyik versenyszámot fogja megismételni.

## **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 (lufi érintés 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.
- Ugrási sorrend: tetszőleges.
- Az első versenyző a rajtvonaltól ugrik, a következő ugró mindig az előtte teljesített távolságtól ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a 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. 1,5m magasan lévő 2,5m (1-2 o.) - 3,5m (3-4 o.) - 4,5m (5-6 o.) távolságban álló célra (habszivacs kocka).
- A hajítás a 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). Érvényes a találat, ha a kocka leesik a talajra.
- 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 végrehajtás során a talajról nem emelkedhet el a térd.
- A következő ember mindig az előző versenyző által teljesített távolsághoz térdelve kezd a gyakorlatot. (A lökés helyét a 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 versenyző 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) – vissza kell menni, a botot a váltózóna előtt újból átadni
- 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.