

## „AKTIV” Városi Döntő - 2011 ősz.

Szervező: **Alba Regia Atlétikai Klub** (ARAK)

A verseny célja:

Versenyzési lehetőség biztosítása a 7-12 éves gyermekek számára, az atlétika versenyszámainak népszerűsítése játékos formában.

Időpont:

- 2011. 11. 12. (szombat) 10:00

Helyszín:

- Köfém Sportcsarnok (Székesfehérvár, Verseci u. 1-15.).

Versenyszámok:

1. Sprint-váltó
2. Gát-váltó
3. Helyből távol
4. Kislabda hajítás
5. Állóképességi váltó

Részvételi feltételek:

- A résztvevők elfogadják és betartják az ARAK AKTIV versenysorozat szabályait.

Jelentkezési határidő:

2011. szeptember 09.

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.

Eszközök:

A verseny alkalmával a szükséges kellékeket a szervezők biztosítják.

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:

- |              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| 2. évfolyam: | 2003 - 2004-ben születettek |
| 3. évfolyam: | 2002 - 2003-ban születettek |
| 4. évfolyam: | 2001 - 2002-ben születettek |

5. évfolyam: 2000 - 2001-ben születettek  
 6. évfolyam: 1999 - 2000-ben születettek

Egy csapatba 4 fiú és 4 leány nevezhető, akik versenyszámonként a kiírás alapján azonos arányban szerepelnek, tetszőleges sorrendben. 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.

### **FIGYELEM!**

- ***Idén az első évfolyamosok nem vesznek részt a városi döntőn!***
- ***További változás, hogy az Iskolák 4 fiú és 4 leány alkotta „ÉVFOLYAM válogatottjai” vesznek részt a versenyen!***

### Pontozás, értékelés

Minden versenyszámban 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	Iskolák	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>

Holtverseny esetén minden érintett csapat megkapja a helyezéért járó pontokat.

Holtverseny esetén végeredményt a versenyszámokra kapott több magasabb pont dönti el.

A Városi Döntő győztesei a város „legAKTIVabb Iskolája” és a város „legAKTIVabb évfolyama” címet nyerik el.

A versenyzők érem-, a csapatok kupadíjazásban részesülnek.

### **GYAKORLATOK LEÍRÁSA**

#### **1. SPRINT- Váltó:**

- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre (rajthoz+startjelzés), a többiek a váltóbot átvétele után indulnak.
- A pálya végén lévő lufit úgy kell megérinteni, hogy az eredeti helyzetéből kilengjen.

- 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 szőnyegen várakoznak.
- A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.

## 2. GÁT- Váltó:

- Indulási sorrend: tetszőleges.
- Gátmagasság: 50cm.
- Gáttávolság: 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 oda és vissza is a gátak felett kell 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 rajt/célvonalon.

## 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. Kislabda hajítás:

- Versenyzők: 8 fő.
- Dobási sorrend: tetszőleges.
- Mindenkinek 1 dobása van kislabdával (120g), egy kb. 1,2m magasan lévő 3m (2 o.) - 5m (3-4 o.) - 7m (5-6 o.) távolságban álló célra (60×60cm).
- A hajítás a pályabíró jelzése után, a kijelölt vonal mögül történik.
- Minden érvényes találat egy pontot ér. Ha a találat során a kocka leesik a talajra, akkor a csapat jutalompontot kap.

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

- Versenyzők: 8 fő.
- Indulási sorrend: tetszőleges.
- A pálya felénél (10m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni!
- 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. A többszöri elmulasztott érintés büntető csapatkerülést von maga után.
- A versenyző a csapatát balról kerüli – a pályabíró 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 pályabíró figyelmeztetésére meg kell kerülnie a bóját.
- A pálya elhagyása: véletlen elhagyás esetén 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 futószámok alatt a könnyebb csapat-kerülés érdekében a gyerekek a szőnyegen egyes oszlopban helyezkedjenek el, a soron következő versenyző a szőnyegről lelépve a rajtvonalhoz álljon. Ha kissé jobbra áll egyértelműen jelzi társának, hogy neki is jobbról kell kerülnie.
- ✓ Hosszú váltó során a következő versenyző csak a társ által megkezdett utolsó körben álljon fel a szőnyeg elé.