

## „AKTIV” Program 2011 tavasz

### VÁROSI DÖNTŐ

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

A verseny célja:

Versenyzési lehetőség biztosítása a 6-12 éves gyermekek számára, az atlétika versenyszámainak népszerűsítése játékos formában. A város „legAKTIVabb” iskolája és a város „legAKTIVabb” osztályai cím eldöntése.

Időpont: 2011. 04. 16. - városi döntő (végleges időpont később)

Helyszín: Sóstói Stadion – atlétikai pálya (Székesfehérvár, Csíkvári út 10.)

Versenyszámok:

1. Gát-váltó
2. Távolba szökdelések
3. Tömött-labda dobás
4. Állóképességi váltó

Részvételi feltételek:

A versenyen az iskolai fordulókból továbbjutott osztályok indulhatnak.

Jelentkezési határidő:

Legkésőbb a verseny előtt 1 héttel.

Jelentkezési lap weboldalunkról ([www.arakaktiv.hu](http://www.arakaktiv.hu)) letölthető, ill. a tájékoztató anyagban megtalálható.

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

Mobil: +36 20 443 1021

Tel/Fax: 22/501-373

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 |

A csapatok minden versenyszámban évfolyamonként küzdenek meg egymással. Egy csapatba 4 fiú és 4 lány nevezendő, akik versenyszámonként tétőleges sorrendben szerepelnek. 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	<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 a versenyszámok során több magasabb pontszámot elért csapat végez előrébb.

## GYAKORLATOK LEÍRÁSA

### 1. GÁT- Váltó:

- Helyszín: atlétika pálya
- 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 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.

## 2. Medicinlabda dobás:

- - Helyszín: füves pálya
  - 1-2 évf.: 1kg; 3-4 évf.:2kg, 5-6 évf.: 3kg-os tömött labdával
  - Dobási sorrend: tetszőleges.
  - A medicinlabdát láb közül kétkezes vetéssel előre kell a lehető legtávolabb eldobni. A dobás a rajtvonal mögül helyből történik.

A dobás után a dobás irányába kiléphet a versenyző.

- A sorban következő ember mindig az előző versenyző által teljesített távolságtól kezdi a gyakorlatot. (A pontos helyet a pályabíró pontosan meghatározza.)
- A versenyszámot a legnagyobb távolságot elérő csapat nyeri.

## 3. Helyből távolba szökdelések

- Helyszín: atlétika pálya
- Ugrási sorrend: tetszőleges.
- 1-2. o.: folyamatos guggolásból guggolásba szökkenés 3×
- 3-4. o.: folyamatos váltott-láb szökdelés 3×
- 5-6. o.: folyamatos váltott-láb szökdelés 5×
- Az első versenyző a rajtvonaltól ugrik, a következő ugró mindig az előtte teljesített távolságtól ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a pályabíró jelöli ki.
- Az ugrásnál az elől lévő láb a talajon kell legyen.
- A végeredményt a csapat által teljesített 8 ugrás összege adja.

## 4. Hosszú váltó

- Helyszín: atlétikai pálya
- 8×200 m váltófutás
- Indulási sorrend: fiúk-lányok felváltva

**Hibás végrehajtás:** 😞

- A rajtjel előtti indulás nem jár kizárással, a rajtot a versenyzők megismélik.
- 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.
- Távolba ugrások esetén az elől lévő láb elemelése a talajról lendületszerzésnek minősül, ezért tilos.

**Praktikus tanácsok:** 😊

- ✓ A futószámok alatt 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.
- ✓ Az ugrásokat oldalterpeszből, vagy harántterpeszből kezdjék a gyerekek.
- ✓ Vetés után a versenyző kiléphet a dobás irányába.