

„AKTIV” Program 2012 tavasz

ISKOLAI FORDULÓK

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:

- 2012. 03. 19. - 2012. 03. 30.

Helyszín:

- a résztvevő iskolák tornatermei.

Versenyszámok:

1. Sprint-váltó
2. Gát-váltó
3. Elugrások
4. Kislabda hajítás
5. Tömött-labda dobás

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:

Legkésőbb a verseny előtt 1 héttel.

Jelentkezési lap weboldalunkról (www.arakaktiv.hu) letölthető, ill. a tájékoztató anyagban megtalálható.

E-mail: aktiv@arakatletika.hu

Mobil: +36 20 443 1021

Tel/Fax: 22/501-373

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:	2004 - 2005-ben születettek
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

Az osztályok évfolyamonként küzdenek meg egymással. Egy csapatba 4 fiú és 4 leány nevezendő. Minden versenyszámban mind a 8 versenyző szerepel - 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 4 csapat szerepel.)

Pálya	Osztályok	sprint	gát	távol	kisl.	lökés	Össz.:	Hely.:
1	A	1	2	4	4	1	12	II.
2	B	2	1	3	1	3	10	IV.
3	C	3	3	2	1	2	11	III.
4	D	4	4	1	3	4	16	I.

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

Holtverseny esetén a versenyszámok során több magasabb pontszámot elért csapat végez előrébb.

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

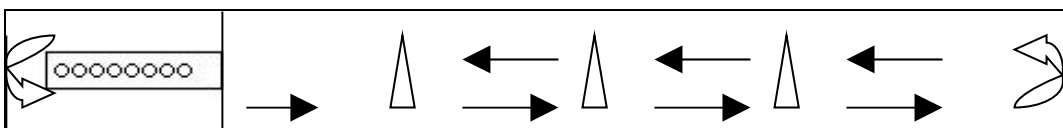
1. SPRINT- Váltó:

- 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 lufi érintés után visszafelé kell a lefektetett jelek fölött áthaladni. Minden jel mögött le kell lépni!
- 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 fordulónál lévő lufit úgy kell megérinteni, hogy az eredeti helyzetéből kilengjen.
- 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: 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.



3. Helyből távolba szökdelések

- 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×
- Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a pályabíró jelöli ki. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
- Legalább az egyik láb a rajtvonalnál kell legyen.
- A végeredményt a csapat által teljesített legkisebb és legnagyobb ugrás összege határozza meg.
- Az a gyerek, aki már ugrott a sor végére áll.

4. Kislabda hajítás:

- Dobási sorrend: tetszőleges.
- Mindenkinek 1 dobása van kislabdával (120g), egy kb. 1,2m magasan lévő 3m (1-2 o.) – 4,5m (3-4 o.) - 6m (5-6 o.) távolságban álló célra (kb 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. Medicinlabda dobás:

- 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 végeredményt a csapat által teljesített legkisebb és legnagyobb dobás összege határozza meg.

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.