

„AKTIV” Program 2013 tavasz

ISKOLAI FORDULÓK

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

A verseny célja:

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

Időpontok:

- 2013. 02. 18. - 2012. 03. 22.

Helyszín:

- a résztvevő iskolák tornatermei.

Versenyszámok:

1. Gát-váltó
2. Elugrások
3. Kislabda hajítás
4. Felugrások
5. Medicinlabda lökések

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 és eszközökkel (tornapad, bordásfal, zsámolyok), amelyeket a rendezvény alatt a szervezők igényeinek megfelelően rendelkezésre bocsát.

Jelentkezési határidő:

2013. 01. 18.

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 20×2 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:	2005 - 2006-ban születettek
2. évfolyam:	2004 - 2005-ben születettek
3. évfolyam:	2003 - 2004-ben születettek
4. évfolyam:	2002 - 2003-ban születettek
5. évfolyam:	2001 - 2002-ben születettek
6. évfolyam:	2000 - 2001-ben születettek

Az osztályok évfolyamonként küzdenek meg egymással.

Egy csapatba 10 fő nevezhető. A csapatokban feladatonként 8 fő, versenyez, első és második évfolyamon tetszőleges arányban, harmadik évfolyamtól egy időben **maximum 4 fiú** lehet a pályán. A versenyen részt vevő gyermekek nevét, osztályát és születési dátumát az iskolavezetés előzetesen a nevezési lapon igazolja. A versenyszámokra az indulók kijelölése a felkészítő tanár feladata. 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.)

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

Pálya	Osztályok	gát		elug		kisl.		felug		lökés		Össz.	Hely.
1	A	1:23,9	1	8,57	2	9	4	31	4	11,27	1	12	II.
2	B	1:22,6	2	7,13	1	5	3	22	2	12,74	3	11	IV.
3	C	1:22,4	3	8,63	3	4	2	22	2	11,63	2	12	III.
4	D	1:19,3	4	9,13	4	0	1	27	3	13,21	4	16	I.

Továbbjutás a városi döntőbe:

Az iskolai fordulókat követően minden iskolában az 1-6 évfolyamon győztes osztályok eredményeit (ld: gyakorlatok leírása) vesszük alapul a döntőbe jutás megállapításánál. Az iskolai fordulók eredményei alapján

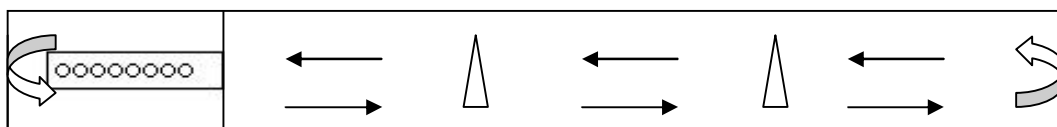
évfolyamonként állítjuk sorba az osztályokat. (PI: 12 iskola esetén évfolyamonként 1-12 pont) A 6 évfolyam összpontszáma alapján rangsoroljuk az iskolákat, a 8 legtöbb pontot szerzett iskola versenyezhet a városi döntőben. A döntőn a továbbjutott iskolák az iskolai fordulóban győztes osztályokkal vesznek részt!

A szervezők a továbbjutott iskolákat 2013. 03. 26-ig értesítik.

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

1. GÁT- Váltó:

- Indulási sorrend: tetszőleges.
- Gátmagasság: 50cm, gátak száma 2 db.
- 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 váltóbotot az első gátig át kell adni. 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. Helyből távolba szökdelések

- Ugrási sorrend: tetszőleges.
- 1-2. o.: folyamatos guggolásból guggolásba szökkenés 3x
- 3-4. o.: folyamatos váltott-láb szökdelés 3x
- 5-6. o.: folyamatos váltott-láb szökdelés 5x
- Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. Legalább az egyik láb a rajtvonalnál kell legyen.
- A talajra érkezés pontos helyét, a pályabíró jelöli ki. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
- A végeredményt a csapat által teljesített legkisebb és legnagyobb ugrás összege határozza meg.
- Az a gyerek, aki már ugrott a sor végére áll.

3. 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.
- A dobás előtt a lendületszerzés megengedett.
- Minden érvényes találat egy pontot ér. Ha a találat során a habszivacs téglatest leesik a talajra, akkor a csapat jutalompontot kap a leesett téglatestek számának megfelelően.

4. Felugrások

- 1-2 évf.: 40-50-55-60 cm
- 3-4 évf.: 50-60-70-80 cm
- 5-6 évf.: 60-70-80-90 cm
- Az ugrási sorrend: tetszőleges.
- A versenyzőnek úgy kell átugornia a 1,5 m széles, vízszintes lécz felett, hogy az a helyén marad.
- A ugrás páros lábbal történik, a lendületszerzés megengedett (maximum 1,5 m). A sikeres ugrás után a versenyző kísérletet tehet a következő magasságon.
- Minden teljesített akadály egy pontot ér.
- A végeredményt a versenyzők által sikeresen átugrott magasságok összege adja meg.

5. Medicinlabda lökés:

- Dobási sorrend: tetszőleges.
- 1-2 évf.: 1kg-os tömöttlabdával kétkezes mellől lökés.
- 3-4 évf.: 2kg-os tömöttlabdával kétkezes mellől lökés.
- 5-6 évf.: 3kg-os tömöttlabdával kétkezes mellől lökés egy guggolásba történő beszökkenéssel.
- Minden korosztály esetében a dobás a mellkas előtt tartott labdával a rajtvonal mögül történik.
- 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 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.
- Távolság 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.
- ✓ Medicinlabda dobások után a versenyző kiléphet a dobás irányába.
- ✓ Az váltott lábú elugrásokat (3-6 évf.) harántterpeszből a súlypontot a hátul lévő lábra helyezve kezdjék a gyerekek.
- ✓ A felugrásoknál a lendületszerzés páros lábbal történő szökkenés lehet.