

„AKTIV” Városi Döntő - 2013 tavasz.

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.

Időpont:

- 2013. 04. 13. (szombat) 10:00

Helyszín:

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

Versenyszámok:

1. Gát-váltó
2. Helyből elugrások
3. Kislabda hajítás
4. Medicinlabda lökés
5. Sprint-váltó

Részvételi feltételek:

- A résztvevők elfogadják és betartják az ARAK AKTIV versenysorozat szabályait.
- A városi döntőbe az iskolai fordulók összesítése után a legjobb 8 továbbjutott iskola kerül. A szervezők a továbbjutott iskolákat 2013. 03. 26-ig értesítik.

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:

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 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 |

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 versenyen csak az osztálynaplóban szereplő, a megadott határidőig született gyermekek vehetnek részt.

Pontozás, értékelés

Minden versenyszámban az elérhető pontok száma megegyezik az induló csapatok számával. A győztes kapja a legtöbb pontot, az utolsó helyezett pedig egyet. Az utolsó versenyszám, a sprintfutás pontjai duplán számítanak. (Alábbi példánkban 8 csapat szerepel.)

Pálya	Csapatok	Gát	Távol	Kislabda	Lökés	Sprint	Össz.:	Hely.:
1	A	8	5	6	3	16	38	1.
2	B	7	6	1	2	14	30	2.
3	C	5	4	5	1	12	27	4.
4	D	6	7	2	4	10	29	3.
5	E	3	3	4	5	2	17	8.
6	F	4	8	3	6	4	25	7.
7	G	1	2	7	8	6	24	6.
8	H	2	1	8	7	8	26	5.

Holtverseny esetén minden érintett csapat megkapja a helyezéért járó pontokat.

Holtverseny esetén a végeredményt a versenyszámok során elért több jobb helyezés dönti el.

A Városi Döntő győztesei évfolyamonként a város „legAKTIVabb osztálya” címet nyerik el. Az 1-3 helyezett csapatok versenyzői érem díjazásban részesülnek.

A legtöbb pontot gyűjtő iskola kapja a „legAKTIVabb” iskolának járó kupát viheti haza.

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

1. GÁT- Váltó:

- Indulási sorrend: tetszőleges.
- Gátmagasság: 50cm, gátak száma 3 db.
- 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 versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell futnia a rajt/célvonalon.

2. 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. 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.
- A versenyzőknek 1 kísérletük van. 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 (2 o.) – 4,5m (3-4 o.) - 6m (5-6 o.) távolságban álló célra (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. Medicinlabda lökés:

- Dobási sorrend: tetszőleges.
- 1-2 évf.: 1kg-os tömöttlabdával kétkezes melltől lökés.
- 3-4 évf.: 2kg-os tömöttlabdával kétkezes melltől lökés.
- 5-6 évf.: 3kg-os tömöttlabdával kétkezes melltől lökés egy guggolásba történő beszökkenésből.
- 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.

5. 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 befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.

Hibás végrehajtás: ☹️

- A rajtjel előtti indulás nem jár kizárással, a rajtot a versenyzők megisméltik.
- 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 ismételten, helyesen meg kell kerülnie a csapatot.
- 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.
- ✓ A tömöttlabda dobások után a versenyzők kiléphetnek a dobás irányába.
- ✓ Az váltott lábú elugrások (3-6 évf.) harántterpeszből a súlypontot a hátul lévő lábra helyezve kezdik a gyerekek.