

## „AKTIV” Városi Döntő - 2014 ősz.

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

A verseny célja:

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

Időpont:

- 2014.11.15. 09:00.

Helyszín:

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

Versenyszámok:

1. Gát-váltó
2. Helyből távolugrás
3. Kislabda hajítás
4. Sprint-váltó

Részvételi feltételek:

- A résztvevők betartják az ARAK AKTIV versenysorozat szabályait.

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 keretein belül sem.

Korcsoportok:

2. évfolyam:	2006 - 2007-ban születettek
3 évfolyam:	2005 - 2006-ban születettek
4. évfolyam:	2004 - 2005-ben születettek
5. évfolyam:	2003 - 2004-ben születettek
6. évfolyam:	2002 - 2003-ban születettek

Csapatok:

- **Egy csapatba 10 fő nevezhető.**
- A csapatokban **feladatonként 8 fő**, versenyez,
  - 2. évfolyamon tetszőleges arányban,
  - 3-6 évfolyamon 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.

**FIGYELEM!**

- **Ősszel az első évfolyamosok nem vesznek részt a városi döntőn!**
- **A versenyen „ÉVFOLYAM válogatottak” vesznek részt!**

Pontozás, értékelés:

- Minden versenyszámban mérjük az eredményeket.
- Versenyszámonként az évfolyamok annyi helyezési pontot szerezhhetnek, ahány iskola részt vesz a döntőn.
- Az elért eredményeket rangsoroljuk, a legjobb eredményt elérő csapat kapja a legtöbb pontot, az utolsó helyezett pedig egyet.
- **Minden csapat a verseny során tetszőlegesen kiválaszthat egy versenyszámot, amelyben az elért helyezési pontját duplán számoljuk. A „JOKER” versenyszámot a futam rajtja előtt kell jelezni.**

[Alábbi példánkban 10 csapat szerepel – évfolyam eredmények]

Pálya	Csapatok	Gát	Távol	Kislabda	Sprint	Össz.:	Hely.:
1	<b>A</b>	<b>4</b>	3	8	3	<b>18</b>	<b>10.</b>
2	<b>B</b>	10	7	3	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>1.</b>
3	<b>C</b>	4	4	<b>14</b>	5	<b>27</b>	<b>7.</b>
4	<b>D</b>	<b>10</b>	6	10	6	<b>32</b>	<b>5.</b>
5	<b>E</b>	<b>14</b>	8	5	8	<b>35</b>	<b>3.</b>
6	<b>F</b>	3	<b>4</b>	10	4	<b>21</b>	<b>8.</b>
7	<b>G</b>	9	5	1	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>2.</b>
8	<b>H</b>	1	<b>18</b>	2	7	<b>28</b>	<b>6.</b>
9	<b>I</b>	<b>12</b>	1	6	2	<b>21</b>	<b>9.</b>
10	<b>J</b>	8	<b>20</b>	5	1	<b>34</b>	<b>4.</b>

- A versenyszámoknál holtverseny esetén minden érintett csapat megkapja a helyezésért járó pontokat.
- Az évfolyamok esetén a végeredményt a versenyszámok során elért több jobb helyezés dönti el.
- Az iskolák közötti holtversenyt a jobb évfolyamhelyezések döntik el.

Az évfolyamok győztesei a „legAKTIVabb évfolyam” címet nyerik el. Az 1-3. helyezett csapatok versenyzői érem díjazásban részesülnek.

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

## **GYAKORLATOK LEÍRÁSA**

### **1. GÁT- Váltó: (8×1 kör)**

- 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 váltókarika 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 pálya végén a botot meg kell kerülni.
- A befutó versenyzőknek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell futnia a rajt/célvonalon.
- Az utolsó (8.) versenyző megkülönböztető mezt visel.

### **2. Helyből távolugrás**

- Ugrási sorrend: tetszőleges.
- Az első versenyző a rajtvonaltól ugrik, a következő ugró mindig az előtte teljesített távolságtól.
- A talajra érkezés pontos helyét, a pályabíró jelöli ki. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
- A végeredményt a csapattagok által teljesített 8 ugrás távolsága határozza meg.
- A versenyzőknek 1 kísérletük van. Az a gyerek, aki már ugrott a sor végére áll.
- Az utolsó (8.) versenyző megkülönböztető mezt visel.

### **3. Kislabda hajítás:**

- Dobási sorrend: tetszőleges.
- Mindenkinek **2 dobása** van kislabdával (120g), egy kb. 1,2m magasan lévő 2m [2 o.] - 3m [3-4 o.] - 4m [5-6 o.] távolságban álló célra [60×60cm].
- A hajítás a pályabíró jelzése után, a kijelölt vonal mögül történik. A versenyzők a két kísérletet követően a sor végére állnak.
- 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.
- Az utolsó (8.) versenyző megkülönböztető mezt visel.

### **4. SPRINT- Váltó: (8×2kör)**

- A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.

- A versenyzők 2 kört futnak, ezután adják át a váltókarikát a társnak.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre [rajthoz+startjelzés], a többiek a váltóbot átvétele után indulnak.
- A pálya végén a botot meg kell kerülni.
- 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.
- Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

### **Hibás végrehajtás:** ☹️

- *A rajtjel előtti indulás nem jár kizárással, a rajtot a versenyzők megismélik.*
- *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 váltókarikát 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.*