

„AKTIV” Program 2014 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:

- 2014. 02. 17. - 2012. 03. 28.

Helyszín:

- a résztvevő iskolák tornatermei.

Versenyszámok:

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

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.

Jelentkezés:

- Határidő: 2014. 01. 31.
- E-mail: aktiv@arakatletika.hu
- Információ: www.arakaktiv.hu/dokumentumok

A pálya:

A pálya mérete 25×2 m sávonként. A pálya mérete a létesítmény méreteitől függően változhat.

Szerek, kellékek:

A versenyek alkalmával a szükséges kellékeket a szervezők biztosítják. A versenysorozat gyakorlatanyaga úgy lett kialakítva, hogy a Kölyökatlétika szerekkel, vagy ezek hiányában a szertárban található eszközökkel könnyen helyettesíthetők, így a feladatok gyakorlása nem ütközik nehézségekbe a testnevelés óra keretén belül.

Korcsoportok:

1. évfolyam:	2006 - 2007-ben születettek
2. évfolyam:	2005 - 2006-ban születettek
3. évfolyam:	2004 - 2005-ben születettek
4. évfolyam:	2003 - 2004-ben születettek
5. évfolyam:	2002 - 2003-ban születettek
6. évfolyam:	2001 - 2002-ben születettek

Az osztályok évfolyamonként küzdenek meg egymással.

Csapatok:

- **Egy csapatba 10 fő nevezhető.**
- A csapatokban **feladatonként 8 fő**, versenyez,
 - 1-2. 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.**

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		felugrás		kislabda		elugrás		Össz.	Hely.
1	A	2:43,9	1	31	4	18	4	8,57	2	11	II.
2	B	2:42,6	2	22	2	10	3	7,13	1	8	IV.
3	C	2:42,4	3	22	2	8	2	8,63	3	10	III.
4	D	2:39,3	4	27	3	0	1	9,13	4	12	I.

Továbbjutás a városi döntőbe:

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

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

GÁT- Váltó:

- Indulási sorrend: tetszőleges.
- Gátmagasság: 50 cm
- Táv: 2 kör
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak.
- A versenyszám során oda és vissza is a pálya felénél felállított gát felett kell futni. A gátat kikerülni nem szabad, a gát feldöntése nem szabálytalan.
- Váltás a csapatot megkerülve hátulról történik. Leváltott versenyző a sor végére áll.
- A fordulónál lévő botot meg kell kerülni.
- A befutó versenyzőknek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.



2. 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.
- Rontott magasságon a versenyző tehet +1 kísérletet.
- A ugrás páros lábbal történik, a lendületszerzés megengedett (maximum 2 m). A sikeres ugrás után a versenyző kísérletet tehet a következő magasságon.
- Minden teljesített magasság egy pontot ér.
- A végeredményt a versenyzők által sikeresen átugrott magasságok összege adja meg.

3. Kislabda hajítás:

- Dobási sorrend: tetszőleges.
- Mindenkinek 2 dobása van a kislabdával (120g), egy kb. 1,2m magasan lévő 2m (1-2 o.) – 3m (3-4 o.) - 4m (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. 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.
- Minden versenyzőnek 2 kísérlete van, az értékelésnél a nagyobb ugrás távolsága számít.
- 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.

Hibás végrehajtás: ☹️

- A rajtjel előtti indulás nem jár kizárással, a rajtot a versenyzők megisméltik.
- A versenyző a csapatát balról kerüli – a pályabíró figyelmezteti, vissza kell futnia és a csapatát jobbról kerülve kell végrehajtania a váltást.
- A versenyző nem kerül 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 váltókarikát 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 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.