

„AKTIV” Városi Döntő - 2014 tavasz.

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

A verseny célja:

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

Időpont:

- 2014. 04.12., 09:00. vagy 2014. 04. 05., 9:00 (végleges időpont később)

Helyszín:

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

Versenyszámok:

1. Gát-váltó
2. Felugrás
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 szereket a szervezők biztosítják.
- A versenysorozat gyakorlatanyaga úgy lett kialakítva, hogy a Kölyökatlétika szerekekkel, 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

Csapatok:

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

- o 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 versenyszámban mérjük az eredményeket.
- Versenyszámonként az évfolyamok annyi helyezési pontot szerezhetnek, ahány iskola részt vesz a döntőn.
- Az elért eredményeket rangsoroljuk, a legjobb eredményt elérő csapat kapja a legtöbb pontot, az utolsó helyezett pedig egyet.
- A sprintfutásban elért helyezési pontok duplán számítanak. Erre a versenyszámra az első 3 versenyszám eredményei alapján új futambeosztás készül. A mezőny első fele a 2. futamban, a második fele az 1. futamban fut majd.

(Alábbi példánkban 10 csapat szerepel – évfolyam eredmények)

Pálya	Csapatok	Gát	Felugrás	Kislabda	Sprint	Össz.:	Hely.:
1	A	2	3	8	6	19	9.
2	B	10	7	3	18	38	1.
3	C	4	4	7	10	25	7.
4	D	5	6	10	12	33	4.
5	E	7	8	5	16	36	2.
6	F	3	2	10	8	23	8.
7	G	9	5	1	20	35	3.
8	H	1	9	2	14	26	5.
9	I	6	1	6	4	17	10.
10	J	8	10	5	2	25	6.

- 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 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. Felugrások

- 1-2 évf.: 50-55-60 cm
- 3-4 évf.: 60-70-80 cm
- 5-6 évf.: 70-80-90 cm
- Az ugrási sorrend: tetszőleges.
- A versenyzőknek úgy kell átugornia a 1,5 m széles, vízszintes lécz felett, hogy az az eredeti 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 kislabdával (120g), egy kb. 1,2m magasan lévő 2m (1-2 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 lévő botot meg kell kerülni.
- Váltás a csapatot megkerülve hátulról történik. A 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 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 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 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 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 felugrásoknál a lendületszerzés páros lábbal történő szökkenés lehet.