

„AKTIV” Városi Döntő - 2015 őszi.

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:

- 2015.11.14. 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 szükséges kellékeket a szervezők biztosítják.
- A versenysorozat gyakorlatanyaga a Kölyökatlétikai szerekkel lett kialakítva. Ezek hiányában a szertárban található eszközökkel könnyen helyettesíthetők, így a feladatok gyakorlása nem ütközik nehézségekbe a testnevelés óra keretén belül.

Korcsoportok:

2. évfolyam:	2007 - 2008-ban születettek
3 évfolyam:	2006 - 2007-ban születettek
4. évfolyam:	2005 - 2006-ban születettek
5. évfolyam:	2004 - 2005-ben születettek
6. évfolyam:	2003 - 2004-ben 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”-t évfolyamonként a versenyszám első rajtja előtt kell jelezni.**

[Alábbi példánkban 10 csapat szerepel – évfolyam eredmények]

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

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

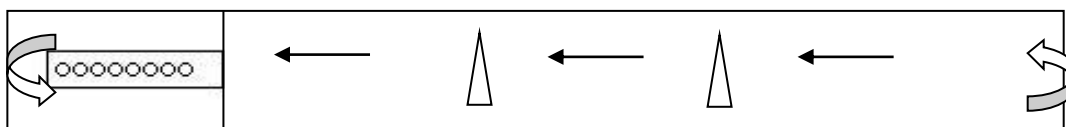
Az évfolyamok győztesei a „**legAKTIVabb évfolyam**” címet nyerik el. Az 1-3. helyezett csapatok versenyzői érem díjazásban részesülnek.

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

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

1. GÁT- Váltó:

- Indulási sorrend: tetszőleges.
- Gátmagasság: 50 cm
- Gátak száma: 2 db
- Gáttávolság: 5 m [1-2. o.], 5,5 m [3-4. o.], 6 m [5-6. o.]
- Táv: 1 kör/versenyző
- 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 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 versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.



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 fordulónál 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 megisméttlik.*
- *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.*