

„AKTIV” Program 2015 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:

- 2015. 02. 23. - 2015. 03. 27.

Helyszín:

- a résztvevő iskolák tornatermei.

Versenyszámok:

1. Kislabda hajítás
2. Elugrások
3. Tömöttlabda lökések
4. Gát-váltó

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: 2015. 01. 30.
- 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 versenyekre 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.

Korcsportok:

1. évfolyam:	2007 - 2008-ban születettek
2. évfolyam:	2006 - 2007-ben 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

Az osztályok évfolyamonként küzdenek meg egymással.

Csapatok:

- **Egy csapatba 10 fő nevezhető.**
- A csapatokban **feladatonként 8 fő** versenyez,
 - 1-2. évfolyamon nemenként tetszőleges arányban,
 - 3-6. évfolyamon egy időben **maximum 4 fiú** lehet a pályán.
- A versenyen részt vevő tanulók 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.**
- A verseny előtt a résztvevők nevei bekerülnek a jegyzőkönyvbe. A kitöltött jelentkezési lapokat az évfolyam versenyének kezdete előtt legalább 10 perccel le kell adni a szervezőknek.

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	kislabda	ugrás	dobás	gát	Össz.	Hely.				
1	A	18	4	40,21	4	50,12	4	2:43,9	1	13	I.
2	B	10	3	39,55	3	48,10	2	2:42,6	2	10	II.
3	C	8	2	39,40	2	48,10	2	2:42,4	3	9	IV.
4	D	5	1	37,92	1	49,64	3	2:39,3	4	9	III.

Továbbjutás a városi döntőbe:

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

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

1. 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.
- A végeredményt a csapat által szerzett találatok összege adja.

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, hogy 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 csapattagok által teljesített ugrások összege határozza meg.
- Az a gyerek, aki már ugrott, a sor végére áll.

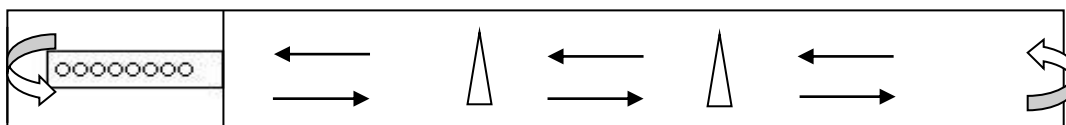
3. Medicinlabda lökés:

- Dobási sorrend: tetszőleges.
- 1-2 évf.: 1kg-os tömöttlabdával kétkezes mellől lökés.
- 3-4 évf.: 2kg-os tömöttlabdával kétkezes mellől lökés egy guggolásba történő beszkökkenéssel.
- 5-6 évf.: 3kg-os tömöttlabdával kétkezes vetés előre.
- Minden korosztály esetében a dobás a rajtvonal mögül történik.
- A versenyzőknek 2 kísérlete van, a jobb eredmény számít a csapat eredménybe.
- A végeredményt a csapat által teljesített eredmények összege adja.

4. 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.



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 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: 😊

- ✓ Váltófutás alatt a gyerekek egyes oszlopban helyezkedjenek el, a soron következő versenyző a 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.
- ✓ Medicinlabda dobások után a versenyző kiléphet a dobás irányába.