

# „AKTIV” Program 2015 tavasz

## VÁROSI DÖNTŐ

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:

- 2015.04.18. 9:00 [esőnap: 2015.04.25.]

Helyszín:

- Regionális Atlétikai Központ – Székesfehérvár, Bregyó köz

Versenyszámok:

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

Részvételi feltételek:

A versenyen az iskolai fordulókban továbbjutott osztályok indulhatnak.

Szerek, kellékek:

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:

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

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 kitöltött jelentkezési lapokat a verseny napján 8:00 kor kezdődő megbeszélésen kell leadni.

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 az évfolyam rajtja előtt kell jelezni.**

[Alábbi példánkban 10 csapat szerepel – évfolyam eredmények]

Pálya	Csapatok	Kislabda	Távol	Medicin	Gátfutás	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. 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 a leesett téglatestek számával megegyező jutalompontot kap.
- A végeredményt a csapattagok által szerzett találatok összege adja.

### **2. Helyből távolba szökdelések**

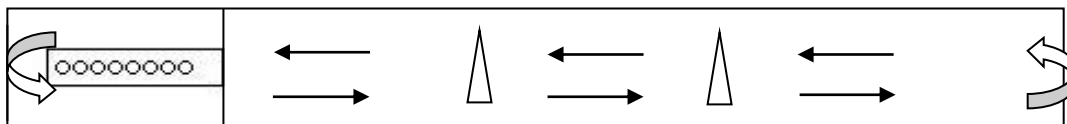
- Ugrási sorrend: tetszőleges.
- 1-2. o.: folyamatos guggolásból guggolásba szökkenés 3×
- 3-4. o.: folyamatos váltott-láb szökdelés 3×
- 5-6. o.: folyamatos váltott-láb szökdelés 5×
- Az első versenyző a rajtvonaltól ugrik, a következő versenyző mindig az előtte teljesített távolságtól ugrik.
- A talajra érkezés pontos helyét, a pályabíró jelöli ki. Az egyes kísérletek során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
- Minden versenyzőnek két kísérlete van, a nagyobbik ugrás számít az eredménybe.
- A végeredményt a csapat által teljesített 8 ugrás összege adja.
- 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 beszökkenéssel.
- 5-6 évf.: 3kg-os tömöttlabdával kétkezes vetés előre.
- Az első versenyző a rajtvonaltól, a következő csapattag mindig az előtte teljesített távolságtól dob.
- A dobások távolságát a pályabíró rögzíti.
- Minden versenyzőnek két kísérlete van, a nagyobbik dobás számít az eredménybe.
- A végeredményt a csapat által teljesített 8 dobás összege adja.
- Az a gyerek, aki már dobott a sor végére áll.

#### 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 megismétlik.
- A versenyző nem kerüli meg a csapat mögött lévő bóját [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 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.