

# „AKTIV” Városi Döntő - 2016 ősz.

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

A verseny célja:

Versenyzési lehetőség biztosítása a 6-10 éves gyermekek számára, és az atlétika versenyszámainak népszerűsítése játékos formában.

Időpont:

- 2016.11.12. 12:00.

Helyszín:

- Alba Regia Sportcsarnok [8000 Székesfehérvár, Gáz utca 19.]

Versenyszámok:

1. Sprint + átbújás váltó
2. Gát-váltó
3. Sprint + ugrás váltó
4. Sprint + kislabda 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:

1. évfolyam: 2009 - 2010-ben születettek
2. évfolyam: 2008 - 2009-ben születettek
3. évfolyam: 2007 - 2008-ban születettek
4. évfolyam: 2006 - 2007-ben születettek

Csapatok:

- **Egy csapatba 10 fő nevezhető.**
- A csapatokban **feladatonként 8 fő**, versenyez, nemek szerinti tetszőleges arányban.
- 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!**

- **A versenyen 1-4. évfolyamos tanulók vesznek részt!**
- **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 | Sprint    | Gát       | Ugrás     | Dobás     | 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 esetében a végeredményt a versenyszámok során elért több jobb helyezések döntik 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. Sprint + átbújás váltó**

- Táv: 1 kör/versenyző
- A pálya végén a rúd megkerülése után az 5 m-re lévő 50 cm magas akadály alatt át kell bújni.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött törökülésben ülve rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak. A karikát a versenyzők törökülésben várják, az átvétel után állhatnak fel.
- A fordulóknál a rudat meg kell kerülni.
- Váltás a csapat mögött lévő rudat megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére áll.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

### **2. Gát - váltó:**

- Táv: 1 kör/versenyző
- Gátak száma: 3 db
- Gátmagasság: 1-2.o: 20-50-20 cm, 3-4.o.: 50-20-50 cm
- Gáttávolság: 1-2. o.: 5m + 4m, 3-4. o.: 5,5 m
- 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!
- Váltás a csapatot megkerülve, hátulról történik. Leváltott versenyző a sor végére áll.
- A fordulóknál lévő rudat meg kell kerülni.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

### **3. Sprint + ugrás váltó**

- Táv: 1 kör/versenyző
- Akadályok: felugrás: 1-2. o.: 60 cm, 3-4. o.: 70 cm, elugrás: 1-2. o.: 90cm, 3-4. o.: 110 cm 2 db 10cm magas szivaccsal határolt terület
- A versenyzőknek a rajtvonaltól 6 és 12 m-re lévő akadály felett kell átjutniuk mindkét irányból. A rajtvonalhoz közelebb a felugrás, a fordulóhoz közelebb az elugrás van.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak.
- Váltás a csapat mögött lévő botot megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére áll.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. . Az utolsó [8.] versenyző megkülönböztető mezt visel.

#### 4. Sprint + kislabda váltó

- Táv: 1 kör/versenyző,
- Célfelület: 1,2m magas oszlopon elhelyezett 60×60 cm méretű habszivacs téglatest. A célfelület távolsága 3 m, a jel távolsága a rajtvonaltól: 15 m.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött törökülésben ülve rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak. A karikát a versenyzők törökülésben várják, az átvétel után állhatnak fel.
- Gyakorlat végrehajtás: a karika átvétele után a versenyző futva érkezik a dobozhoz, ahonnan kivesz 1 db kisladbát, és a jel mögül megcélozza a habszivacs téglatestet. Érvényes találat esetén futhat vissza a csapatához. Versenyzőként maximum 3 kísérlet lehetséges.
- Érvényes találat 1-2 o.: a labda érinti a téglatestet, 3-4. o.: legalább az egyik téglatest leesik.
- Váltás a csapat mögött lévő botot megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére áll.
- 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 megismétlik.*
- *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 könnyebb csapatkerülés érdekében 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.*