

# „AKTIV” Iskolai Fordulók – 2020

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:

- 2020. február 17. – április 3.

Helyszín:

- a részvevő iskolák tornatermei

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. A rendezők a helyszín adottságait figyelembe véve csökkenthetik a pálya méreteit.

Eszközök:

- A szükséges kellékeket a szervezők biztosítják.
- A versenysorozat gyakorlatanyaga a Kölyökatlétkai 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: 2012 - 2013-ben születettek
2. évfolyam: 2011 - 2012-ben születettek
3. évfolyam: 2010 - 2011-ben születettek
4. évfolyam: 2009 - 2010-ben születettek

Csapatok:

- **Egy csapatba 10 fő nevezhető.**
- A csapatokban **feladatonként 8 fő**, versenyez, nemek szerinti tetszőleges arányban.
- A versenyen csak az osztálynaplóban szereplő, a megadott határidőig született gyermekek vehetnek részt.

### Lebonyolítás:

- Az iskolai fordulóknak az évfolyam osztályai egymás ellen versenyeznek.
- A döntőben évfolyam-válogatottak vesznek részt, a csapattagok kijelölése az iskola feladata.

### Értékelés:

- Minden versenyszámban mérjük az eredményeket.
- Az osztályok helyezéseit a versenyszámok időeredményeinek összege határozza meg.
- A győztes osztály kupát kap, minden résztvevő osztály oklevél-díjazásban részesül.

## **GYAKORLATOK LEÍRÁSA**

### **1. „Átbújós” váltó**

- Táv: 1 kör/versenyző
- A pálya végén a rúd megkerülése után az 4 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 fordulónál 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 fordulónál 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. „Ugrós” váltó

- Táv: 1 kör/versenyző
- Akadályok: 1 db 10 cm magas szivaccsal határolt terület. A szivacsok távolsága: 1-2. o.: 120cm, 3-4. o.: 150 cm.
- A versenyzőknek a zsámolyokat tetszőleges irányban meg kell kerülni úgy, hogy az egyik kéz tenyere végig a zsámolyon van. Zsámoly kerülés után a pálya felénél lévő akadály felett kell átugraniuk.
- 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. „Szoknyás labda” váltó

- Táv: 1 kör/versenyző,
- Célfelület: 1,2m magas oszlopon elhelyezett 60×60 cm méretű habszivacs téglatest. A célfelület távolsága 2,5 m, a jel távolsága a rajtvonaltól: 10 m, a labdás dobozó 5 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 szoknyáslabdát, és elfut a jelig, ahol ez egyik lábával a karikában állva megcélozza a habszivacs téglatestet. Érvényes találat esetén futhat vissza a csapatához, sikertelen kísérlet esetén még egy kísérletet tesz [maximum 2 dobás/fő].
- 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.*
- *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.*