

Regionális versenyek rendszere

U12-U10 korosztály

2023 II. félév

U12-U10 csapatverseny, szeptember-október

U12	U10
<ul style="list-style-type: none">- 8x 50 m körbe váltó- helyből ötösugrás- súlylökés- vetés kerékpár külsővel (16-18-as kerékméret)- mini Cooper csapatverseny 7'	<ul style="list-style-type: none">- 8x30 m szembe váltó- 8x30 m oda gát vissza sík váltó (karika)- távolugrás zónába, akadály felett- medicinlabda lökés- mini Cooper csapatverseny 6'

Csapatversenyek általános szabályai:

- 8 fő alkot egy csapatot. Az U12-es korosztálynál legalább 4 lánynak kell lennie a csapatban. U10-es csapatnál nincs nemenkénti megkötés.
- Az ügyességi versenyszámoknál az U12-es és az U10-es korosztálynál egyaránt egységesen 3 kísérlet van. (kivétel magasugrás)
- szögescipő használata nem engedélyezett
- szembeváltónál mindkét korosztálynál váltókarikával történik a váltás. U12-ben körbeváltás van váltóbottal.
- Mindkét korosztálynál a versenyszámok alapján kialakult csapatsorrend összege adja a végső eredményt

U12 egyéni verseny, szeptember-október

U12
<ul style="list-style-type: none">- 50 m síkfutás- 150 m gátfutás- távolugrás- magasugrás

- vortex hajítás vagy kalapácsvetés (régió dönt)
- 1200 m

egyéni versenyek szabályai:

- egy versenyző maximum 2 egyéni versenyszámban és a váltóban indulhat.
- ügyességi versenyszámoknál (magasugrás kivételével) egységesen minden gyereknek 3 kísérlete van. A nyolcaddöntő résztvevői + 1 kísérletet tehetnek.
- szögcipő használata nem engedélyezett
- versenyrendezési elv: a váltó az első, az állóképességi versenyszám legyen az utolsó megrendezett versenyszám

U12 csapatverseny versenyszámok leírása

- **8x50 m körbe váltó**

A fiatal atlétákat hozzávetőleg 50 m-es távolságra állítják fel egymástól a versenybírók.

Az indulás szabályai megegyeznek az 50 m-es síkfutásával (térdelőrajt)

Váltás: „fáklyaváltás” alkalmazása javasolt, amit váltóbottal hajtanak végre. Minden gyerek jobb kézben viszi, balba kapja, majd átveszi a jobb kezébe. A botot kapó mindig a pályája külső sávjából indul és a bot átvétele után a sáv belső széléhez halad. Váltózóna nincs.

- **b., 4x50 m körbe váltó**

indítás: 200 m-es rajthelytől

A csapattagok azonos neműek

Az indítás és a váltás szabályai megegyeznek a 8x50 m-es váltóversennyel.

- **helyből ötösugrás**

Két indulási vonal közül lehet választani tudásszint alapján (javasolt: 5 m / 6,5 m)

Kiindulóhelyzet lehet kilépőállás és terpeszállás egyaránt.

Mérés m/cm-ben történik.

- **súlylökés U12**

Egykezes súlylökés oldalfelállásból. Hármaskeresztlökés és helyből végrehajtás egyaránt lehetséges forma.

A szer súlya 1,5 vagy 2 kg-os lehet

Csapatversenyen medicinlabdával és súlygolyóval is rendezhető a verseny a lehetőségektől függően.

Egyéni versenyen hangsúlyosabban javasolt a súlygolyóval végrehajtott lökés.

Medicinlabdával végrehajtás esetében egyértelmű legyen az, hogy a dobó kar toló mozdulatot végez, míg a másik kar támasztja a labdát.

Dobószektornak 5 m széles téglalap alakú terület jelöljük ki.

Mérés:

medicinlabda dobás esetén 0,2 m-es pontossággal.

súlygolyó esetén m/cm-es pontosság

Kíséreték száma:

- csapatverseny: 3
- egyéni verseny 3+ 1 (nyolcaddöntő)

- **kerékpárkülső vetés u12 (csapatversenyen)**

Végrehajtás formája: helyből vetés oldalfelállásból. (jövőre forgás bevezetése a terv)

dobószektor: 15 m széles sáv

eszköz: 16-18-as átmérőjű, könnyebb súlyú kerékpár köpeny.

kísérletek száma 3, mérés 1 m-re kerekítés pontossággal.

- **Gyűjtsük együtt a km-ereket! Mini- Cooper csapatverseny 7'**

Cél: az aerob állóképességi faktor fontosságának hangsúlyozása, a felkészüléshez motiváció biztosítása. Az időre futás miatt mindenki ugyanazt a terhelést kapja.

A csapatok 7 percen keresztül folyamatosan, egyidőben futnak a 400 m-es pályán.

A lebonyolítási forma előnye:

- Hatékonyan, egyszerre sok gyermeket tudunk versenyeztetni! Az átlagosnál nagyobb odafigyelést igényel szervezési oldalról, azonban a tapasztalatok hangulatossá tudunk tenni egy kitartást igénylő versenyszámot.
- egyéni teljesítmény mérése a csapatversenyen belül. A versenyforma több sikerélményt nyújt a gyengébb képességű gyermekeknek mint a hagyományos lebonyolítás, miközben a legjobbaktól sem vesszük el a kiemelkedő teljesítmény örömét.
- 400 m-es pályán egyszerre akár 8-12 csapat is tud versenyezni, ezért nagyon hatékony eszköz a verseny gyorsabb lebonyolításában.

Módszer:

A csapatokat a 400 m-es pálya különböző szakaszain arányosan osztjuk el. A résztvevő csapatok létszámától függően javasolt a 400m-es, az 1500-as és a 200-as rajthelyek íves rajtvonalai valamint a 100 m-es rajthely.

A pálya közepén álló versenybíró sípjelzésére és egyidejű zászló felcsapására indulhatnak futni a gyerekek. A 7 perc letelte után éles sípszót követően meg kell

állni. A megállító jelnek nagyon egyértelműnek kell lennie. Javasoljuk a szurkolói dudát, vagy stadionokban használt síp (pl. fox40) használatát.

A gyerekek a helyüket csak akkor hagyhatja el, ha a csapathoz tartozó versenybíró a versenyző eredményét rögzítette és erre engedélyt adott.

Teljesítmény mérése:

Minden kör megtétele után a futók kihúzódnak a 3-4 pályán várakozó versenybírókhoz, hogy a többi futót ne akadályozzák (csapatonként legalább egy kijelölt versenybíró legyen, megkülönböztető színű mezben).

A körszámlálásra a tapasztalatok szerint a következő módszert ajánlott:

Minden csapat előre gyártott rajtszámot kap. A csapathoz rendelt versenybíró rögzíti a versenyzők által megtett a köröket.

Amikor a gyerekek megállnak, minden versenybíró körbe sétál, és felírja az eredményeket. A gyerekek csak ezután hagyhatják el a helyüket.

A verseny előtt a futókör belső szegélyen belül 10 m-ént bójákat helyezünk el, ennek megfelelően 10 m-es pontossággal állapítjuk meg az eredményt.

U12 egyéni versenyszámok leírása

- **50 m síkfutás**

Indítás térdelőrajtból, rajtgépből. Futamonként első kiugrásért figyelmeztetés, 2. kiugrásért kizárás jár.

Ez a szabálykönnyítés minden rajtra érvényes (váltó, gátfutás)

- **150 m rimus gátfutás**

Ez a régi-új versenyszám igen népszerű volt a korábbi Sport XXI, versenyek során.

Az élményszerűsége túlmenően a cél elsősorban az, hogy koordinációs-ügyességi

alapú előkészítéssel megalapozzuk a későbbi hosszú spint/ hosszú gát

versenyszámokat és az akadályfutást. Az alacsony gátak használatával nem elsősorban

a gátvétel technikájára helyezük a hangsúlyt, hanem a folyamatos, törésmentes

haladásra, mindkét láb aktív használatára, valamint a sebesség-távolság becslés és

ezzel szorosan összefüggő lépésbeosztáshoz alkalmazkodás fejlesztésére.

indítás: térdelőrajtból

gátmagasság 30-40cm

Rajthely: 150 m (300 m gát 4. gát).

Rajttól az első gátig: 12 m

gáttávolság: 17 m (100 m gát női távolság duplája) legvalószínűbb ritmus variációk: 8-9-

10

gátak elhelyezkedése a céltól visszafelé mérve: 100 gát 9. gát (19 m) , 7.

gát (36 m) 5. gát ((53 m) 3. gát (70 m) 1. gát (87 m) továbbiakban a 150

m-es rajthely felé továbbhaladva, íven mérve: 104 m (100 m-es rajthely +

4m), 121 m (váltózóna kezdete + 1 m), 138 m (400 gát 7 . gát + 7m a cél

felé)

eszközigény: egy pályán 8 db alacsony ritmugát vagy bójákra helyezett

műanyag rúd. Három pálya esetén min. 24 db kis akadály szükséges.

- **távolugrás**

Nekifutás távolsága nincs korlátozva.

Elugrósáv 60 cm szélességű. Az elugró sáv távolugró gödörhöz közelebbi szélének ajánlott távolsága 1 m.

- **magasugrás**

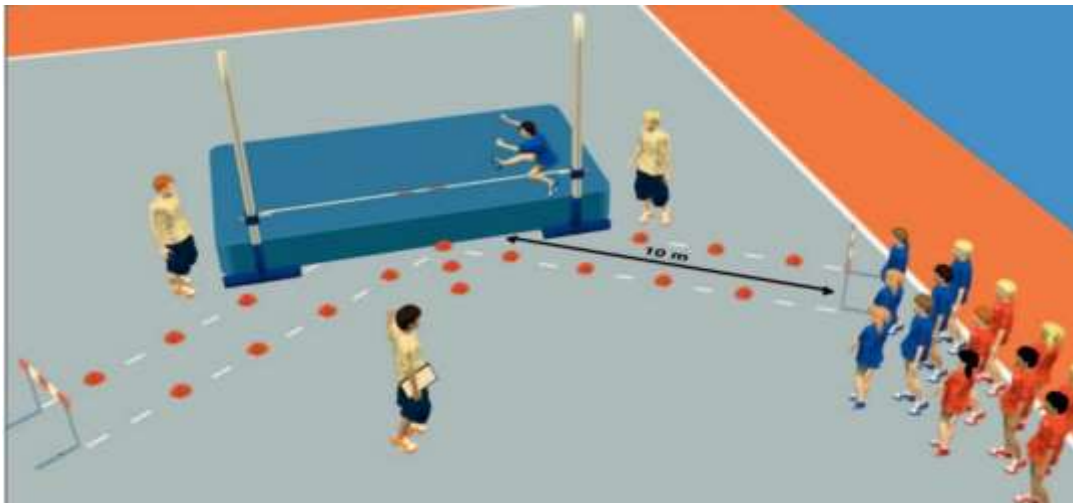
a versenyszámot átlépő technikával kell végrehajtani

lendületszerzés 10 m-es nekifutó sávból (a mellékelt ábra szerint)

magasságemelés 110 cm-ig 5, utána 3 cm

Egy magasságon 2 kísérlet lehetséges

a szivacs magasságát a versenyhez szükséges igazítani (iskolai szivacs vagy szétszedett rúdugró szivacs)



- **vortex hajítás**

Elvárt mozgásvégrehajtás a keresztlépésből hajítás, de a helyből végrehajtás is elfogadott.

A nekifutás távolsága nincs korlátozva.

Dobószektor 15m széles

Csapatverseny: három kísérlet van, mérés m-re kerekítés szerint.

Egyéni verseny: a nyolcaddöntő résztvevői kapnak plusz egy dobás lehetőséget.

Mérés m/cm pontossággal.

- **kalapácsvetés**

Amennyiben a régióban megfelelő létesítmény és humán feltételek állnak rendelkezésre a biztonságos lebonyolításhoz, valamint megfelelő szintű szakmai háttérű igény van a versenyszám megrendezésére.

szer súlya: 1,5-2 kg

- **1000 m tavasz/ 1200 m – ősz**

Megrendezése a távfutó versenyszabályok alapján történik.

U10 csapatverseny leírása

- **8x30 m szembe váltó**

4-4 fő áll a pálya két oldalán. Szembe váltó, sorkerüléssel. Bóják távolsága 30 m. Ettől még + 3-3 m távolságra sorkerülő bójákat helyezünk el. E két, egymástól 3m-re elhelyezett bója között helyezkednek el a váltótársak.

A verseny során minden gyerek két szakaszt fut, a túlsó a sor megkerülése után továbbadja a váltókarikát.

A váltást lendületből lehet végrehajtani.

A versenynek akkor van vége, amikor mindenki az eredeti helyére ért vissza.

A célvonal a rajtot jelző bójával van egymagasságban.

Ha a verseny időrendje megengedi, a futás rövid pihenő után 1x megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

- **8x30 m oda gát - vissza sík váltó**

4-4 csapattag egymással szemben áll fel a bóják mellett jobboldalt. Sorkerüléssel váltó, ahol a közelebb elhelyezkedő bóják távolsága 30 m. Ettől még + 3-3 m távolságra sorkerülő bójákat helyezünk el. E két, egymástól 3m-re elhelyezett bója között kell a váltótársaknak egymás mögött elhelyezkedni.

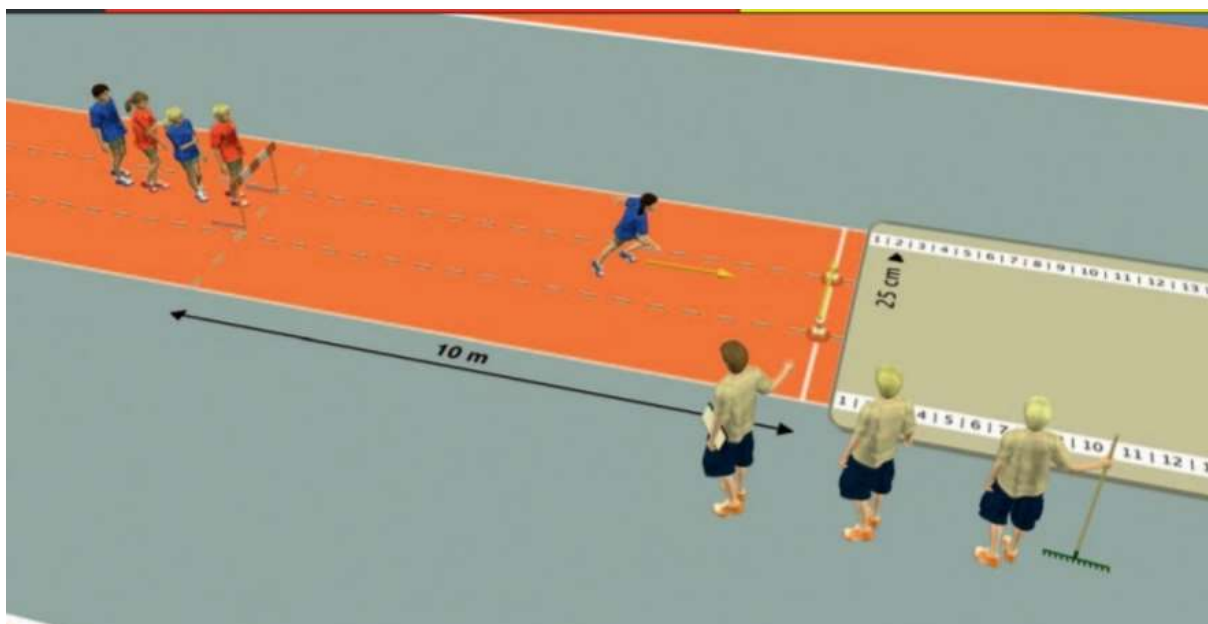
A gátakat 8-5,5-5,5-5,5-5,5 m távolságra helyezzük el. Ajánlott gátmagasság: 30-50 cm. A versenyszámnál váltókarika alkalmazása javasolt.

A verseny során minden gyerek fut egy gát és egy sík szakaszt, és a sor kerülése után továbbadja a váltókarikát, amit lendületből lehet átvenni.

A célvonal a rajtot jelző bójával van egymagasságban.

Ha a verseny időrendje megengedi, a futás pihenő után megismételhető. Ez esetben a jobbik eredmény számít.

- **távolugrás zónába, akadály felett**



10 m -es lendületszerzésből távolugrás kb. 20 cm magas akadály felett. Az alacsony akadály a távolugró gödör szélétől 25 cm-re helyezkedik el. Elugró hely nincs meghatározva, az érvényes ugráshoz az akadályt nem lehet felborítani.

Pontszámítás: színes tányérbójákat teszünk le a gödör széléhez 25 cm-es távolságonként (1 m= 4 bója). Minden 25 cm-es egységen túljutás + 1 pontot ér.

- **medicinlabda lökés**

Egykezes medicinlabda lökés helyből, oldalfelállásból.

A medicinlabda súlya 1,0 vagy maximum 1,5 kg-os legyen.

A végrehajtás esetében egyértelmű legyen, hogy a dobó kar toló mozdulatot végez, míg a másik kar támasztja a labdát.

Dobószektornak 5 m széles téglalap alakú terület jelöljük ki. 1 m-es sáv áll rendelkezésre a dobás végrehajtására (helyből lökés)

Mérés: 0,2 m -es pontossággal

- **Mini Cooper 6 perces futás**

A versenyszám lebonyolítása megegyezik az U12 -es korosztállyal.

