

# Sport XXI Versenyrendszer

## PÁLYAVERSENY az U 11 korosztály számára

### Általános szabályok

**A verseny lebonyolítása:** Körverseny rendszerű lebonyolítás a táblázatban látható versenyszámokkal

**Sport XXI. versenyrendszer**  
**Pályaverseny az U11 korosztály számára**  
Körverseny rendszer  
Az éves lebonyolítás rendszere

versenyszám csoportok	Pálya 1.	Pálya 2.	Pálya 3.
	május	június	szeptember
futó	Sprint-Gát –Szlalom váltó	Sprint-Gát-Szlalom váltó	Sprint váltó
	Sprint váltó	Gátváltó	Gátváltó
	800m akadály	800m akadály	800m akadály
célba ugrások	Távolugrás	Rúdugrás	Távolugrás
	Hármasugrás	Hármasugrás	Rúdugrás
célba dobások	Vetés	Vetés	Hajítás
	Hajítás	Lökés	Lökés

### A verseny időrendje:

A verseny a résztvevő csapatok számától függően, különböző rotációs rendszerek alapján 1 – 1,5 óra alatt lebonyolítható.

### Rotációs táblák:

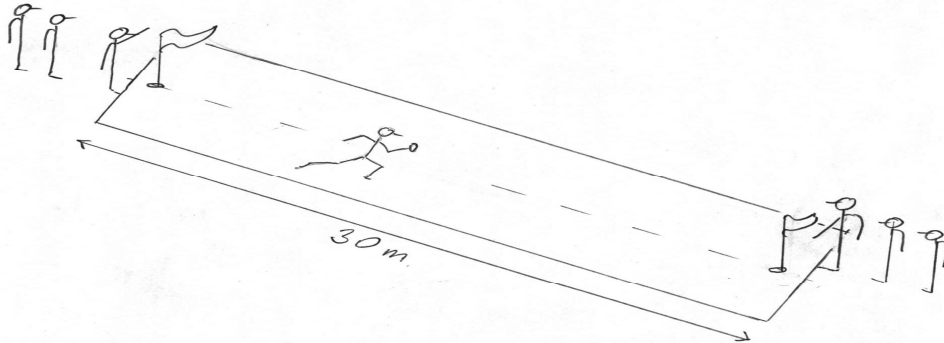
#### Részvételi szabályozás:

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az összes megrendezendő versenyszámban
2. Egy csapat, egy egységként versenyez.
3. Minden versenyző, minden eredménye számít a végeredményben.

### Versenyszámok:

# 1. Futó gyakorlatok

## 1.1. Sprint váltó



### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 4 tagja a táv elején jelzett rajtvonal mögött áll fel, a másik 4 tagja pedig szemben, a táv másik végében kijelölt rajtvonalnál állnak fel, térben egymáshoz képest kissé eltolva..
2. Rajtjelre az első gyerek futni kezd és a szemben lévő társát váltja, majd a sor végére áll.
3. A csapat minden tagjának 2x kell lefutnia a távot.
4. Akkor van vége a feladatnak, ha mindenki visszaért a saját oldalára ahonnan indult.
5. A váltás mindig bal kézből bal kézbe történik egy gumikarikával; szembe váltással; amit a jelző pózna mögött kell végrehajtani. A pózna 50cm-re legyen a rajtvonal előtt.

### Értékelés

1. Időmérés:
  1. Az óra: a rajtjel megszólalásának pillanatában indul
  2. Az óra akkor áll meg, amikor az utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér.
2. Hibapont: váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.  
1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez kell hozzáadni.

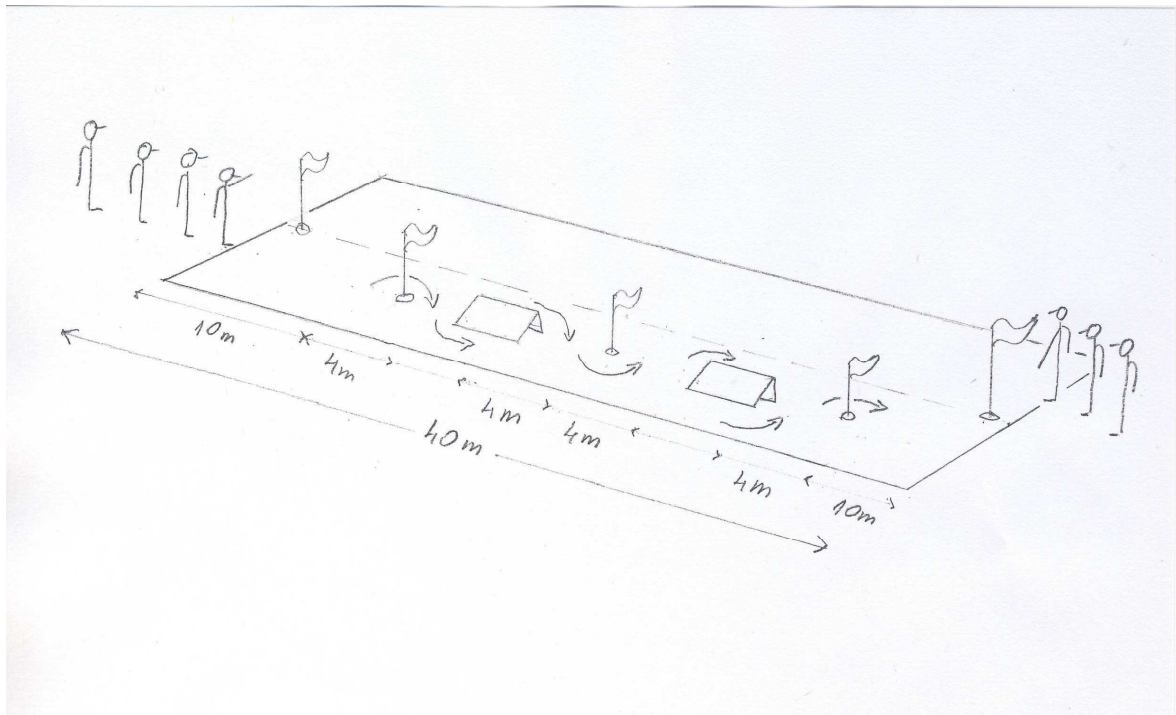
### Eszközigény

1. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
2. váltóeszköz (gumikarika)
3. 2 pózna a váltáshoz
4. stopperóra

### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 2 fő versenybíró.
2. Feladataik:
  - *VB1*: Az első rajtvonal közelében áll. Időt mér. Felügyeli a váltás szabályosságát és koordinálja a csapatot.
  - *VB2*: A 2. rajtvonalnál áll. Felügyeli a váltások szabályosságát és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.

## 1.2. Sprint-Gát-Szlabom váltó futás



### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 4 tagja a táv elején jelzett rajtvonal mögött áll fel, a másik 4 tagja pedig szemben, a táv másik végében kijelölt rajtvonalnál állnak fel, térben egymáshoz képest kissé eltolva.
2. Rajtjelre az első gyerek futni kezd és a rajtvonaltól 10m távolságra lévő első bóját balról megkerüli, majd visszakanyarodik, hogy az akadály a bal oldalára essen.
3. Az első akadályt jobb lábról elrugaskodva, bal láb lendítéssel és bal lábra érkezve, átlépő technikával ugorja át.
4. Tovább fut és a következő bóját jobbról kerüli.
5. Tovább fut az előző akadályhoz hasonlóan, csak ezúttal bal lábról elrugaskodva halad át az akadály felett.
6. Az utolsó bóját balról kerülve fut a társához, akit vált.
7. A következő gyermek sprintfutással fut vissza és váltja a társát, aki ismét a szlabom pályán fut.
8. A versenynek akkor van vége, ha mind a 8 gyermek mind a két feladatot teljesítette tehát, mindenki visszakerül az eredeti helyére.

### Értékelés

#### 1. Időmérés:

1. Az óra: a rajtjel megszólalásának pillanatában indul

3. Az óra akkor áll meg, amikor az utolsó váltótag mellsíkjára a rajt-cél vonalhoz ér.

#### 2. Hibapont:

1. váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.

2. Bólya/pózna kerülési hiba 1 hibapont/ bójahiba

1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez kell hozzáadni.

### Eszközigény

1. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
2. 3 bólya/pózna

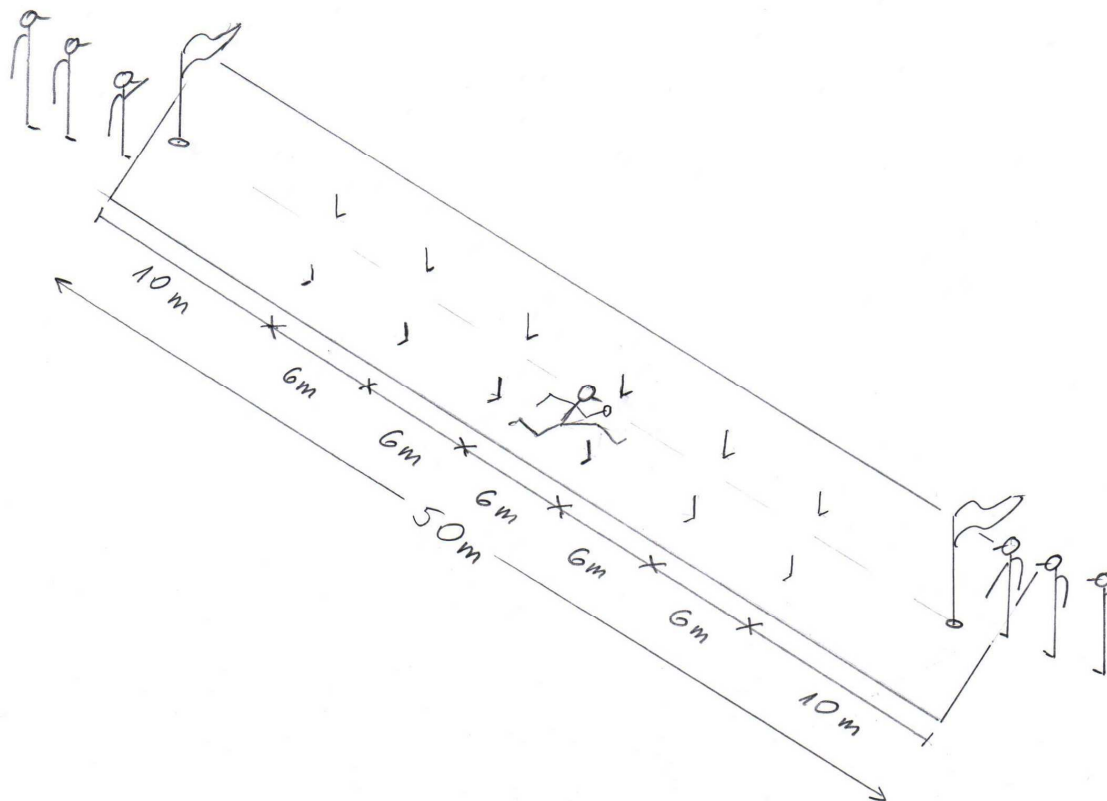
3. 2 akadály (50cm magas taktikai pózna)
4. váltóeszköz (gumikarika)
5. 2 pózna a (váltó ill. fordító jelzéshez)
6. stopperóra

### **Versenybíró**

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró.
2. Feladataik:
  - *VB1*: A rajtvonal közelében áll. Időt mér, és koordinálja a csapatot.
  - *VB2*: A táv 3. harmadában áll, felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek.
  - *VB3*: A táv közepénél áll, hogy az elmozdított elemeket azonnal vissza tudja állítani

Javasoljuk, hogy amennyiben az időrend lehetővé teszi, a csapatoknak 2 kísérlete legyen és a jobbik eredmény kerüljön regisztrálásra.

### 1.3. Gátváltó



#### A Verseny lebonyolítása

1. **A verseny távja 50m. A rajzon látható távolságokra kell a 6 db gátat egymástól oldal irányban legalább 25 cm-re elhelyezni. A gátmagasság 50cm.**
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) 4 tagja a táv elején jelzett rajtvonal mögött áll fel, a másik 4 tagja pedig szemben, a táv másik végében kijelölt rajtvonalnál állnak fel, térben egymáshoz képest kissé eltolva..
3. Rajtjelre az első gyerek futni kezd a gátak felett és a szemben lévő társát váltja, majd a sor végére áll.
4. A második versenyző is gátfutással teljesíti a távot vissza felé.
5. A csapat minden tagjának 2x kell lefutnia a távot.
6. Akkor van vége a feladatnak, ha mindenki visszaért a saját oldalára ahonnan indult.
7. A váltás mindig bal kézből bal kézbe történik egy gumikarikával; szembe váltással; amit a jelző pózna mögött kell végrehajtani.

#### Értékelés

1. Időmérés:
    1. Az óra: a rajtjel megszólalásának pillanatában indul
    2. Az óra akkor áll meg, amikor az utolsó váltótag mellsíkjá a rajt-cél vonalhoz ér.
- Hibapont: váltásnál a hamarabb történő indulás 1 hibapontot jelent.  
1 hibapont = +1 másodperc, amit a csapat időeredményéhez kell hozzáadni.  
A gát felborítása nem minősül hibának.

#### Eszközigény

1. 12 db gát (50 cm magas)

2. 2 pózna a váltáshoz
3. váltóeszköz (gumikarika)
4. utolsó (8.) versenyző megkülönböztető jelzése pl.: eltérő színű jelző mellény.
5. stopperóra

### Versenybíró

1. A versenyszámhoz 3 fő versenybíró.
2. Feladataik:
  - *VB1*: A rajtvonal közelében áll. Időt mér és koordinálja a csapatot.
  - *VB2*: A szemközti rajtvonal közelében áll. Felügyeli a szabályok betartását és a hibapontokat jegyzeteli, amit a futam végeztével bediktál a jegyzőkönyvvezetőnek, továbbá gondoskodik a hozzá közelebb eső 2-2 gátsorban történt borítás esetén történő helyreállításról..
  - *VB3*: A táv közepénél áll és az első 4 gátsor rendezésért felel.

## 1.4. 800m akadályfutás

### A verseny lebonyolítása

1. Rajt: 400m rajthelynél, ívről
2. 6db 100m-enként, egymás mellé elhelyezett 3-4 db **50cm** magas gát
3. Első akadály 200m – nél, az utolsó 700m-nél
4. Befutónál minden gyerek kap egy érkeztető cédulát, melyen a befutás sorszáma szerepel.
5. A cédulával a gyermekek a saját csapatvezetőjükhöz mennek, aki feljegyzi a jegyzőkönyvre a gyerek neve mellé a sorszámot.
6. Ezután a csapatvezetők összegyűlnek és az időmérők hangosan sorolják az időket, amiket a csapatvezetők a rájuk vonatkozó időket lejegyzetelik.
7. Ezeket az időket fogják összeadni ill. átlagolni.
8. Az átlagolás eredményét 3 tizedes pontossággal kell a jegyzőkönyvben feltüntetni.

### Értékelés

- Egyéni időmérés alapján.
- Mérés: kézi mérés, tizedes pontossággal
- Csapat eredmény: az egyéni eredmények összegének átlaga alapján

### Eszköz igény

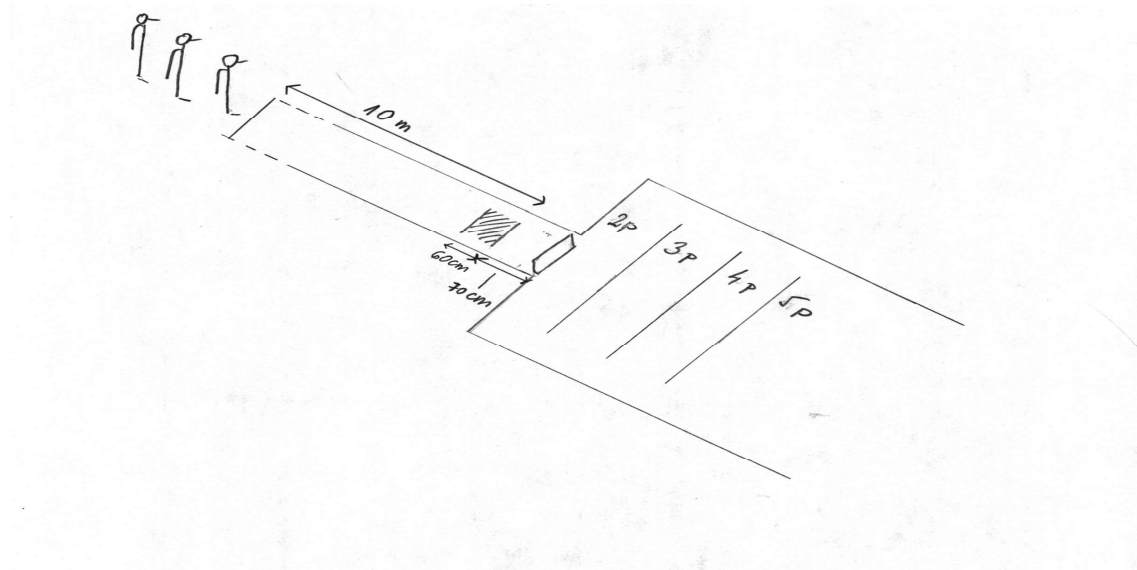
- 50cm-es gátak (16 db)
- Érkeztető cédulák (kb. 6x6 cm méretű javasolt)
- zsebszámológép

### Versenybíró

1. A futamban indulók számától függően 5-10 időmérő
2. 1 fő érkeztető cédula kiosztó

## 2. Ugró gyakorlatok

### 2.1. Távolugrás



#### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat egy – az elugró zóna elejétől számított - 10 méterre lévő vonal mögött áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. Minden versenyző 2x ugrik és a jobbik eredménye fog számítani.
3. A nekifutás maximum 10 méterről lehetséges.
4. Az elugrást egy 60 cm-es sávból **kell** végrehajtani.
5. A 60cm-es zóna végétől számított 70cm távolságra egy 30cm magas kényszerítő eszközt kell elhelyezni a nekifutó végén. (pl. gumiszalag)
6. Leérkezés páros lábbal a homokba.

#### Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
  - 1,40 m-ig 2 pont
  - 1,40 - 2,20 m-ig 3 pont
  - 2,20 – 3,00 m-ig 4 pont
  - 3,00m felett 5 pont
2. Amennyiben az elugráskor a cipő orra túl ér a 60cm-es zónán, 1 pont levonást jelent.
3. Minden gyerek kétszer ugorhat és a jobbik eredménye számít.
4. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

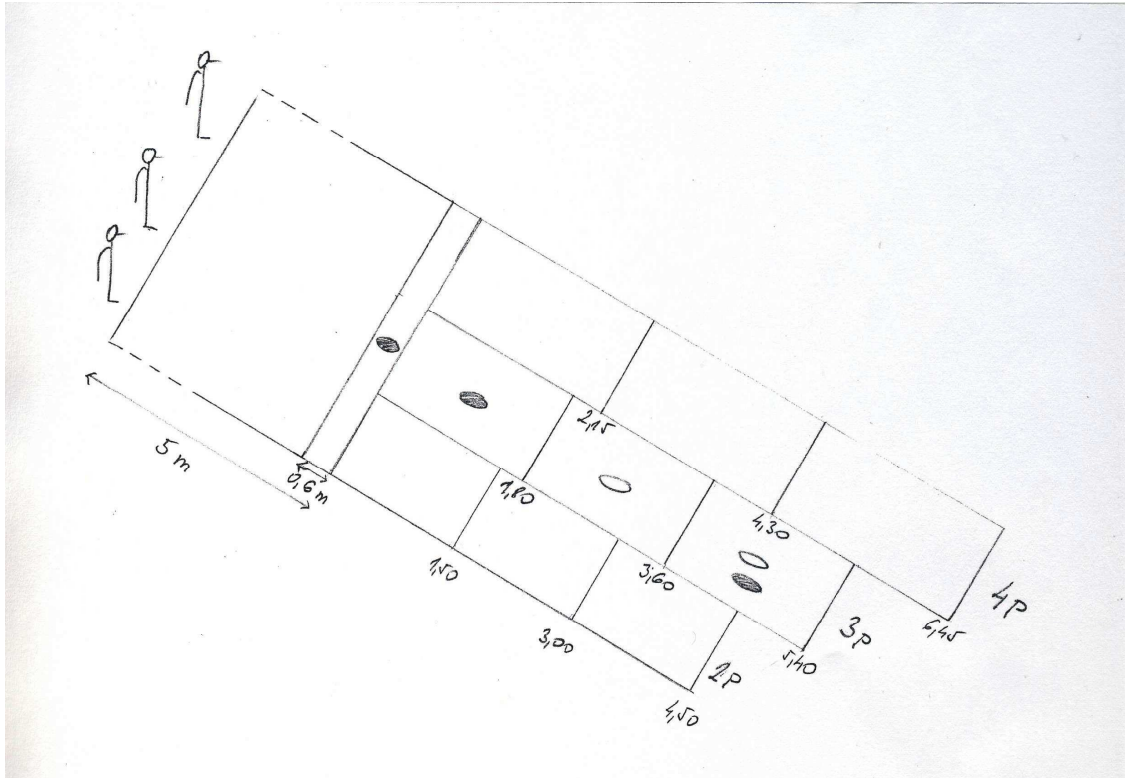
#### Eszközigény

1. 30cm magas kényszerítő eszköz (figyeljünk a külsőségre!)
2. kréta vagy magnézia ( 60cm sáv megjelöléséhez)
3. A 10m-es indulási hely jelöléséhez pl. kréta, ragasztó szalag, 2db pózna, stb.)
4. A leérkezési zóna jelöléséhez szükséges szalag, puha eszköz
5. mérőszalag (zónák kijelöléséhez)

#### Versenybíró

1. 2 fő versenybíró szükséges.
  - VB1: az elugró sávnál áll és figyeli az elugrás szabályainak betartását.
  - VB2: vezeti a jegyzőkönyvet, pontlevonásokat, helyes talajfogás ellenőrzése, eredmények regisztrálása.

## 2.2. Hármassugrás



### A verseny lebonyolítása

1. A csapattagok az 5m-es nekifutó jelölése mögött állnak fel a tetszés szerint választott sávban.
2. Minden versenyzőnek 2 kísérlete van. Az első, sikeres kísérlet után nagyobb pályát választhat a gyerek. A jobbik eredménye fog számítani.
3. A nekifutás maximum 5 méterről hajtható végre.
4. Az elugrás egy 60cm széles sávból történik.
5. A rajznak megfelelően, 3 különböző nagyságrendű pályát lehet teljesíteni.
6. Az ugrást a hármassugrás szabályainak megfelelően kell végrehajtani.
7. A harmadik ugrás utáni talajfogás páros lábra kell, hogy történjen.

### Értékelés

1. Távolság mérés
  - 1,50m –es pálya 2 pont
  - 1,80m –es pálya 3 pont
  - 2,15m –es pálya 4 pont
2. A 60cm-es elugró zónán történő belépést 1 pont levonással kell büntetni.
3. Amennyiben a harmadik ugrásból történő talajfogás nem páros lábra történik, 1 pont levonással büntetendő.
4. Egy versenyző kétszer ugorhat és a jobbik eredménye számít.
5. A csapateredményt az egyéni pontszámok összege adja.

### Eszközigény

1. kréta vagy magnézia a 60cm-es elugró zóna jelölésére(5m-es vonaljelzéshez)
2. Az 5m-es indulási hely jelöléséhez pl. kréta, ragasztó szalag, 2db pózna, stb.)
3. gumiszalag vagy egyéb jelölő, a zónák feltűntetéséhez
4. mérőszalag a zónák kiméréséhez

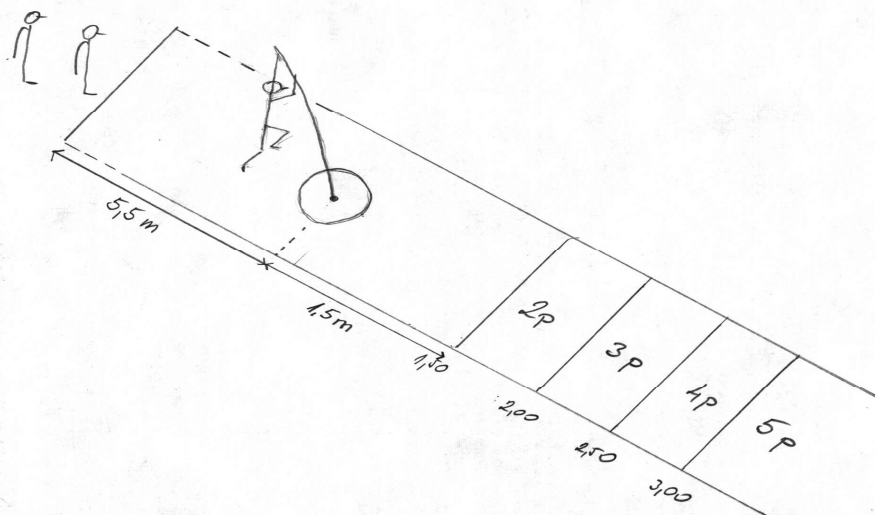
### Versenybíró



2. 2 fő versenybíró szükséges.

- VB1: az elugró sávnál áll és figyeli az elugrás szabályainak betartását.
- VB2: vezeti a jegyzőkönyvet, pontlevonásokat, helyes talajfogás ellenőrzése, eredmények regisztrálása.

## 2.3. Rúdugrás (távolságra)



### A verseny lebonyolítás

1. A csapattagok az 5 méteres nekifutást jelző vonal mögött állnak fel.
2. Minden versenyzőnek 2 kísérlete van és a jobb eredmény fog számítani.
3. A nekifutást maximum 5 méterről lehet végrehajtani. (5,5m a letűző helytől)
4. A rúd hossza 2,50 – 3 méter hosszú lehet.
5. A letűzés helyét egy 55cm átmérőjű hullahopp karikával jelöljük.
6. A letűzési helytől 1,5m-re kezdődik a leérkezési zóna, melynek szélessége 1,0m.
7. A rudat a leérkezés pillanatáig két kézzel fogni kell.
8. A talajfogás páros lábbal történik.
9. Ugrás után a gyerek vissza viszi a rudat a következő várakozó gyerekeknek.
10. A gyakorlat végezhető homokba, de ennek hiányában fűvön vagy akár gumin is.

### Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
  - 1,50m – 2,00m-ig 2 pont
  - 2,00m – 2,50m-ig 3 pont
  - 2,50m - 3,00m-ig 4 pont
  - 3m felett 5 pont

(A zónák mérése a karika legtávolabbi pontjától kezdődik.)

2. Amennyiben a talajfogásnál bármelyik láb a zónán kívül kerül, az ugrás érvénytelen.
3. Az egy lábbal történő talajfogásért 1 pont levonás jár.
4. Egy versenyző kétszer ugrik és a jobbik eredménye számít.
5. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

### Eszközigény

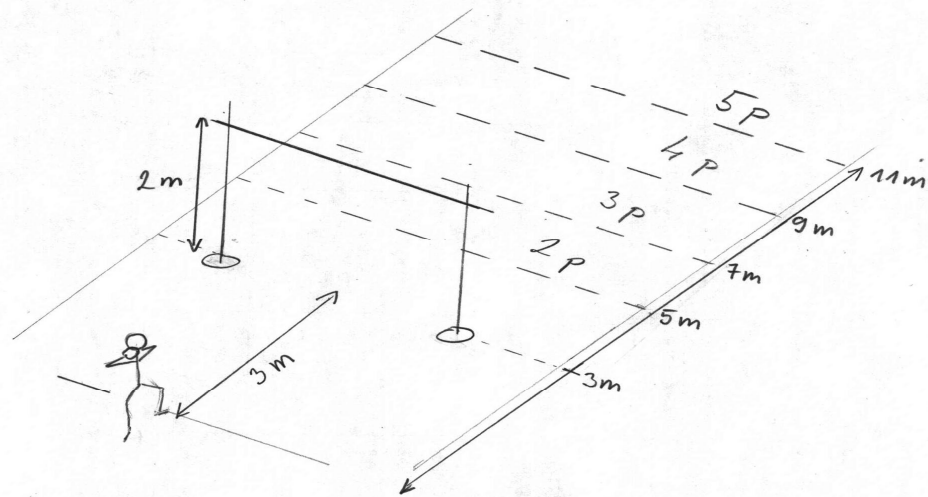
1. kréta vagy magnézia (5m-es vonaljelzéshez)
2. szalag (zóna jelöléshez)
3. mérőszalag (zónák kijelöléséhez)
4. 2-2,5 m-es rúd

### Versenybíró

1. 1 fő versenybíró szükséges.
  - VB1: vezeti a jegyzőkönyvet és felügyeli a szabályok betartását.

### 3. Dobó gyakorlatok

#### 3.1. Lökés célba, medicinlabdával



#### A verseny lebonyolítása (leírás: jobb kezes dobóra vonatkoztatva)

1. A csapat tagok a kiindulási vonal mögött helyezkedik el.
2. A gyerek a dobás vonalánál, a dobás irányához viszonyítva 180 fokkal jobbra fordulva, oldalterpeszben áll fel. A lökést helyből, 90 fokos törzsfordítással fogja elvégezni.
3. Az 1kg-os medicinlabdát 2 kézzel a jobb föltónél tartja.
4. A szert egy 2m-es magas lécc/gumi fölött kell átjuttatni. A lécc a lökés helyétől 3 méterre legyen felállítva.
5. A célzóna 3m széles.
6. Minden versenyző 2x dobhat és a legjobb eredménye fog számítani.

#### Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
  - 5,00 – 7,00m 2 pont
  - 7,00 – 9,00m 3 pont
  - 9,00 – 11m 4 pont
  - 11,00 felett 5 pont
2. A lécc alatt átjuttatott lökés esetén a dobás érvénytelen.
3. A zónából való kilökés érvénytelen
4. A léccérintés 1 pont levonást jelent.
5. A lökést követően, a jelzővonalon történő átlépés 1 pont levonást jelent. (Feszec támaszban kell maradni.)
6. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

#### Eszközigény

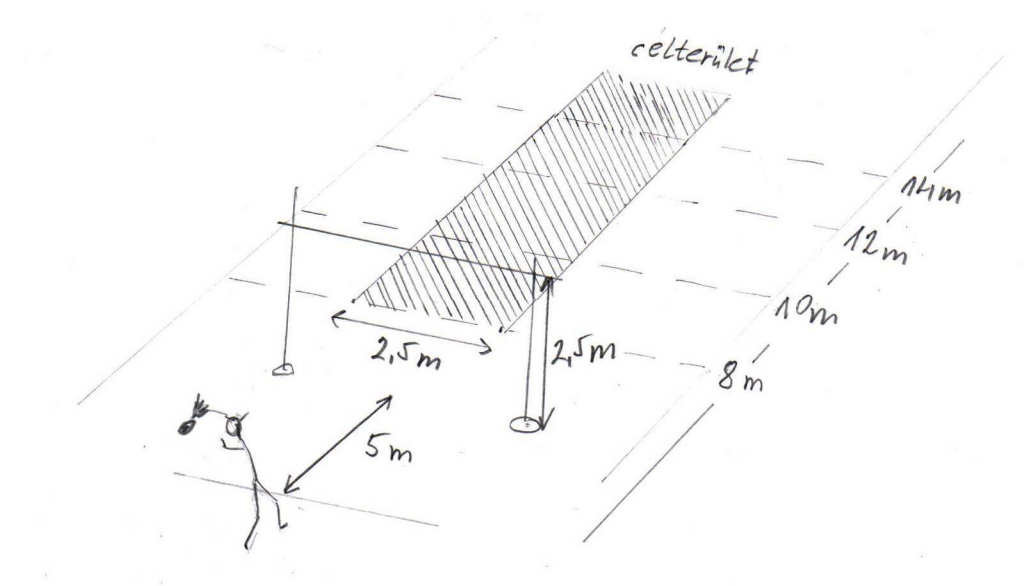
1. 1kg-os medicinlabda
2. póznarendszer 2m magas (magasugró állvány és gumi)
3. szalag vagy ragasztó a zónák jelöléséhez
4. kiindulási vonal jelöléséhez kréta, szalag vagy ragasztó

## Versenybíró

1. 2 fő versenybíró szükséges.

- VB1: a versenypálya közepénél áll, felügyeli a szabályok betartását és regisztrálja az eredményeket.
- VB2: a kidobott labdákat visszajuttatja a gyerekekhez.

## 3.2. Hajítás (célba dobás „szoknyás labdával”)



### A verseny lebonyolítása

1. A csapat tagok a kiindulási vonal mögött helyezkednek el.
2. A dobást helyből végeztetjük. A vonalon átlépni tilos!
3. A szert egy 2,5m-es magas lécc fölött kell átjuttatni, mely 5 méterre van felállítva.
4. A célterület 2,5m széles
5. Minden versenyző 2x dobhat és a jobbik eredménye fog számítani.

### Értékelés

1. Távolság mérés. (zónákra felosztva)
  - 8-10m 2 pont
  - 10-12m 3 pont
  - 12-14m 4 pont
  - 14m fölött 5 pont
2. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.
3. A lécc alatt végrehajtott dobás érvénytelen.
4. A célterületen kívül leérkező szer érvénytelen.

### Eszközigény

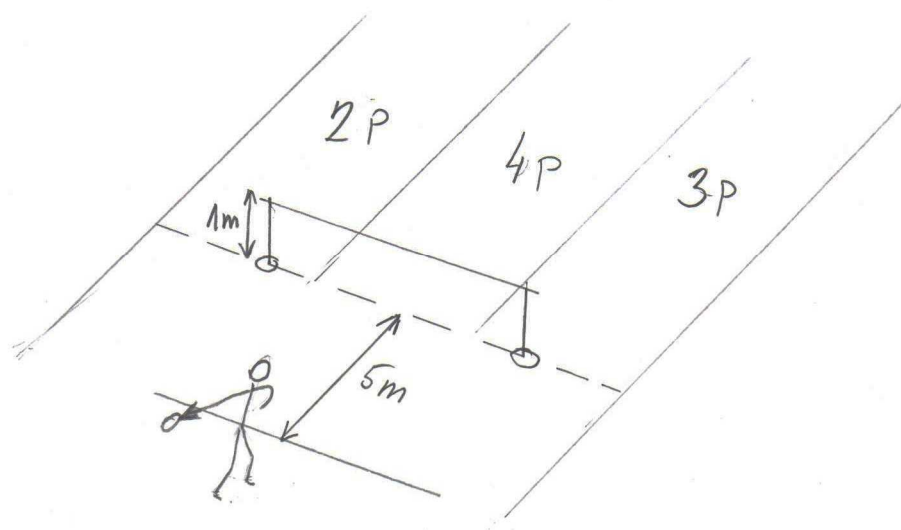
1. 120 gr-os szoknyás labda
2. póznarendszer 2,5m magas (esetleg zsámoly az emeléshez)
3. gumiszalag
4. szalag a zónák és kiindulási hely jelöléséhez

## Versenybíró

1. 2 fő versenybíró szükséges.

- VB1: az állvány közelében áll, figyeli a szabályok betartását és regisztrálja a pontokat.
- VB2: a szereket visszajuttatja a gyerekekhez.

### 3.3. Vetés (célba dobás „szoknyás labdával”)



#### A verseny lebonyolítása (leírás: jobb kezes dobóra vonatkoztatva)

1. A gyerek a dobás vonalánál, a dobás irányához viszonyítva 90 fokkal jobbra fordulva, oldalterpeszben áll fel. A dobást helyből, 90-180 fokos törzsfordítással fogja elvégezni.
2. Az 400 gr-os „szoknyáslabdát” jobb kezében tartja a „szoknyánál” fogva.
3. A szert egy 1 m magas lécz/gumi fölött kell átdobni. A lécz a kidobás helyétől 5 méterre legyen felállítva.
4. A célzóna 3 x 2 m széles.
5. A kidobást a célzóna középvonalából kell végezni. A dobás nagysága nem számít.
6. Minden versenyző 2x dobhat és a jobbik eredménye fog számítani.

#### Értékelés

1. Cél, hogy a középső célzónába landoljon a labda.
2. A lécz alatt átvitt dobás érvénytelen.
3. Jobb kezes dobó esetén:

Középső célzóna :	4 pont
Jobb oldali célzóna:	3 pont
Bal oldali célzóna:	2 pont
4. A dobást követően, a jelzővonalon történő átlépés 1 pont levonást jelent. (Feszés támaszban kell maradni.)
5. A csapateredmény az egyéni pontszámok összege.

#### Eszközigény

5. 400 gr-os szoknyás labda (legalább 3 db)
6. póznarendszer 1m magas (taktikai pózna))
7. szalag vagy ragasztó a zónák jelöléséhez
8. kidobó vonal jelöléséhez kréta, szalag vagy ragasztó

#### Versenybíró

2 fő versenybíró szükséges.

- VB1: az állvány közelében áll, figyeli a szabályok betartását és regisztrálja a pontokat.
- VB2: a szereket visszajuttatja a gyerekekhez.