

**Sport XXI versenyrendszer
Pályaverseny az U13 korosztály számára**

Általános szabályok

A verseny lebonyolítása: A három versenyszám csoportból az alábbi rendszerben kell a versenyszámokat megrendezni:

**Sport XXI. versenyrendszer
Pályaverseny az U13 korosztály számára
Az éves lebonyolítás rendszere**

versenyszám csoportok	Pálya 1.	Pálya 2.	Pálya 3.
	május	június	szeptember
futó	60m	60m gát	60m
	60m gát	150m gát	150m gát
	8x50m	8x50m	8x50m
állóképességi	1200m akadály	1200m akadály	1200m akadály
	600m gyaloglás	600m gyaloglás	600m gyaloglás
ugró	magas	magas	magas
	rúd	hármás	távol
	hármás	távol	rúd
dobó	súly	súly	súly
	diszkosz	diszkosz	gerely
	gerely	kalapács	kalapács

A verseny időrendje:

Az infrastrukturális adottságok alapján 2 változat alkalmazható:

„A” változat

**Sport XXI. versenyrendszer
Pályaverseny az U13 korosztály számára
Egy verseny lebonyolításának rendszere / időrend**

0,00 - 0,15	15 perc	Gátfutó versenyek	
0,15 - 0,45	30 perc	Dobó és ugró versenyek 1. blokk	2 versenyszám
0,45 - 1,00	15 perc	Sprint vagy (Gátfutó versenyek - június)	
1,00 - 1,30	30 perc	Dobó és ugró versenyek 2. blokk	1 versenyszám
1,30 - 1,45	15 perc	Váltóversenyek	
1,45 - 2,00	15 perc	Állóképességi versenyek	

„B” változat

Sport XXI. versenyrendszer
Pályaverseny az U13 korosztály számára
Egy verseny lebonyolításának rendszere / időrend

0,00 - 0,15	15 perc	Gátfutó versenyek	
0,15 - 0,45	30 perc	Ugró versenyszámok	
0,45 - 1,00	15 perc	Sprint vagy (Gátfutó versenyek - június)	
1,00 - 1,30	30 perc	Dobó versenyszámok	
1,30 - 1,45	15 perc	Váltóversenyek	
1,45 - 2,00	15 perc	Állóképességi versenyek	

Részvételi szabályozás:

1. A 8 fős csapat minden tagja részt vesz az egyéni és a váltó versenyben.
2. Minden gyerek 3 egyéni versenyszámban + a váltóban kell versenyeznie.
3. A három egyéni versenyszámot 3 különböző versenyszám csoportból kell választani.
4. Egy csapatnak, minden versenyszám csoportban kell versenyzőt nevezni.

Versenyszámok versenyszám csoportonként:

1. Futó versenyszám csoport

1.1. 60m síkfutás

A versenyszám szabályai:

1. Rajthelyzet: guggoló támasz, kéztámasz a vonal mögött, térdek a könyök mögött.
2. Vezényszavak: rajt, vigyázz, lövés (vigyázz helyzetben 90 fokig emel a csípő)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:

- A lokomotorikus gyorsasági képesség tesztelés
- A rajt mozgás gazdaságos végrehajtásának fokozatos gyakorlása és oktatása.

Oktatási javaslatok:

- Guggoló támaszban a térdek a könyök mögött legyenek
- vigyázz helyzetben törekedjünk az ágyéki szakasz kiegyenesítésére
- a testsúly 2/3 részben a lábakon legyen
- aktív karmunkát oktassunk

1.2. 60m gátfutás

A versenyszám szabályai

1. 6 db 50cm magas gát, 11,5 – 7,5 – 11,0 m feltételekkel
2. Rajt guggoló támaszból (lásd. 60m)
3. Kézi mérés

A versenyszám céljai:

- A lendületi gátfutás oktatása

Oktatási javaslatok:

- A vízszintes irányú sebesség és a ritmus élvezzen elsőbbséget a technika oktatásával szemben.

1.3 150m gátfutás

A verseny szabályai

1. 6 db 50cm-magas gát, 30 – 20 - 20 m feltételekkel
2. Rajt: állórajt
3. Kézi mérés

(Az egyszerűbb lebonyolítás érdekében a gátak elhelyezése a következő: Rajt - 400g 7. gát mínusz 5m, 1. gát-120m ill. 3.váltózóna felállási helye, 2. gát-10m rajt ill. váltózóna közepe, 3.gát-80m rajt, 4. gát-60m rajt, 5. gát-400gát 10.gáthely, 6. gát-80gát 7. gát)

A versenyszám céljai:

- A távolság és térérzékelés fejlesztése
- A lendületi gátfutás ösztönzése

Oktatási javaslatok:

- Tanítsuk a gyerekeket mind két lábbal gátazni
- A gátra futás folyamatosságán, a lassulások elkerülésén legyen a hangsúly.

1.3. 1200m gátfutás

A verseny szabályai:

1. 8 db 50cm magas gát az alábbi eloszlásban:
 1. gát 200m – nél, ezt követően 100m-enként
- Tetszőlegesen**, egymás mellé 3-6 (létszámtól függően) gát elhelyezve.

A versenyszám céljai:

- Az állóképesség fejlesztésének tesztelése
- A monotonia megtörése, a futás „színesebbé” tétele
- A távolság és térérzékelés fejlesztése

Oktatási javaslatok

- A gátak folyamatos, lendületes megközelítését forszírozzuk
- Kerüljük a lépések elaprózását
- Mindkét lábbal gyakoroltassunk

1.4. 600m gyaloglás

A versenyszám szabályai:

1. A két alapvető szabály közül a talajon tartózkodás szabályának betartása
2. Törekvés (nem elvárás) a nyújtott térdel történő talajfogásra

A versenyszám céljai:

- Alternatívát kínálni az állóképesség fejlesztéséhez
- Megismertetni a gyermekekkel az atlétika egyik versenyszámát

Oktatási javaslatok:

- Ügyeljünk az egyenes törzshelyzetre
- Laza, széles karmozgás
- Rövid (35-40cm) lépésektől fokozatosan növelni a lépéshosszt az egyéni optimálisig.

1.5. 8 x 50m váltó futás

A versenyszám szabályai:

1. A 400m rajthelytől számítva 50m-enként állnak fel a gyerekek.
2. Váltózóna nincs.
3. Rajt: guggoló támasz (lásd 60m)
4. Időmérés: kézi

A versenyszám céljai:

- A csapatmunka erősítése.
- A váltófutás mikéntjének elsajátítása.

Oktatási javaslatok:

- A felsőváltás oktatásának megkezdése.
- Tanítsuk meg, hogy nem veszik át a botot a másik kézbe.
- Mindkét kézzel gyakoroljanak.
- Javasolt váltások: 1.; 3.; 5.; 7. váltás: Jobb kézből Bal kézbe
2.; 4.; 6. váltás: Bal kézből Jobb kézbe

2. Ugró versenyszám csoport

2.1. Távolugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: max 15m távolságról
2. Elugrás: 60cm széles sávból
3. Az elugró hely végétől 1,5m-re 50cm magas kényszerítő eszközt kell elhelyezni a homokban (pl. kisgát, gumi)
4. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával az elugrás előtti sebességcsökkenés kiküszöbölése
- A kényszerítőeszköz alkalmazásával az elugrás dinamikai összetevőinek befolyásolása. (az ugrás ívének kikényszerítése hatással van az elrugaszkodás hatékonyságának növekedésére.)

Oktatási javaslatok:

- Gyakoroltassuk a gyerekeket mindkét lábról.
- A hangsúlyt a nekifutás folyamatosságára helyezzük.
- Szükség szerint változtassuk a kényszerítőeszköz távolságát, magasságát, ill. nélkülözzük azt.

2.2. Hármásugrás

A versenyszám szabályai:

1. A nekifutás max. 8m lehet
2. Elugrás: 60cm-es elugró sávból, mely a homoktól **5,50** m távolságra van feljelölve.
3. Szabályos ugrás szerkezetű hármásugrás
4. Az esetleges „karcolás” nem számít hibának
5. 3 kísérlet lehetséges.

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával a túlzott ütközések/erőhatások elkerülése.
- A pliometrikus képességek fejlesztése

Oktatási javaslatok:

- Használjuk az U11 korosztálynál alkalmazott kényszerítő eszközöket/jelöléseket az egyes ugrások szerkezetének tökéletesítéséhez
- Ne siettessük a talaj kontakt időt, hosszú erőközlést tanítsunk
- A nekifutás sebességét csak nagyon fokozatosan növeljük.
- Az ugrás folyamatosságán legyen a hangsúly
- Mindkét lábbal gyakoroltassuk a gyerekeket
- Heti egy gyakorlás elegendő.

2.3. Magasugrás

A versenyszám szabályai:

1. Nekifutás: max 7m távolságról, 18-20 fokos szögben
2. Az ugrás technikája: **átlépő** technika
3. Összesen 6 kísérlet lehetséges, 2 kísérlet / magasság

A versenyszám céljai:

- A nekifutás korlátozásával a gyakorlat folyamatosságának ösztönzése
- A túlzott ütközés kerülése.

Oktatási javaslatok:

- Mindkét lábról gyakoroltassuk a gyerekeket
- Ügyeljünk az egyenes törzshelyzetre.

2.4. Rúdugrás távolságra

A versenyszám szabályai:

1. A gyakorlatot homokba ugratjuk.
2. A nekifutás távolsága max. 7m lehet.
3. Letűzés a homokba, egy 55cm átmérőjű pl. hullahopp karikába.
4. A letűzés helyétől 1m távolságban egy 1m magas gumikötelet kell kifeszíteni, amit a gyerekeknek át kell ugrani.
5. A rudat leérkezésig fogni kell. (A gumihoz hozzáérhet.)
6. Az értékelés zónánként történik, a táblázatban látható módon.
7. A rúd hossza max. 3m lehet.
8. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám célja:

- A távolságra törekvéssel a rúd tolásának kikényszerítése.
- A kényszerítő alkalmazásával a magasságra törekvés elemeinek bevonása a gyakorlásba.

Oktatási javaslatok:

- Fej feletti rúd hordást javaslunk a versenygyakorlat végrehajtásánál.
- Törekedjünk a hangsúlyozott előre-felfelé történő elugrásra.
- A rúdra történő „rálógást”(nyújtott felülfogó könyök) forszírozzuk csak úgy mint a rúd előre tolását.

3. Dobó versenyszám csoport

3.1. Súlylökés

A versenyszám szabályai:

1. A szer súlya: 2kg
2. A lökést helyből végzik.
3. A kidobás helyétől 3m-re, egy 2m magas gumiszalagot kell kihúzni.
4. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A kényszerítő eszköz alkalmazásával a dobás közben szükséges helyes testhelyzet kikényszerítése.
- A lendület szerzés korlátozásával a fokozatosság betartása.

Oktatási javaslatok:

- Edzések során is alkalmazzuk a kényszerítőeszközt.
- A kényszerítőeszköz szükség szerinti változtatása, elhagyása.
- Törekedjünk a két lábbal egyszerre történő erőközlésre.

3.2. Diszkoszvetés

A versenyszám szabályai:

1. **600gr-os** szoknyás labda
2. A dobást 1 lépés + 1 pördület kell végrehajtani
3. A szektor 15m széles kell, hogy legyen. (párhuzamos)
4. Támaszból kell dobni. A vonalon átlépni tilos.
5. 3 kísérlet lehetséges

A gyakorlat leírása:

Kiinduló helyzet: Zárt állás, a dobással megegyező irányban, a karok mellső középtartásban.

A szer a pl. jobb kézben.

A gyerek leengedve a jobb karját, lengetni kezdi a szert lazán előre – hátra. Amikor felkészült a gyakorlat megkezdésére, az egyik hátra lendítéssel egy időben bal lábbal előre lép és elrugaszkodik. A következő jobb lábas lépés alatt egy 180 fokos fordulatot tesz, majd a jobb lábra érkezést követően csípőforgatással teszi meg a további 180 fokos fordulatot, hogy támaszba kerülhessen. A szert támasz helyzetből dobja el.

A versenyszám céljai:

- A pördület és a kidobás összekapcsolása.
- A pördületből dobás oktatása
- A csípő irányító szerepének megéreztetése.

Oktatási javaslatok:

- A mozgás ritmikájának megéreztetése, laza mozgást oktassunk.
- Ne hagyjuk, hogy a bal karral lendületet vegyenek.
- A csípőforgatást úgy oktassuk, hogy a láb terhelése azzal kezdődjön, hogy a jobb térdet előre-kifelé a nagylábujjon fölé toljuk.
- Mindig törekedjünk az egyenes testtartásra.
- A kar széles, nagy sugáron dolgozzon.
- Fesztes támaszhelyzetet ösztönözzünk.

3.3. Gerelyhajítás

A versenyszám szabályai:

1. A gyakorlatot „szoknyás labdával” végezzük. (400 gr)
2. Max. 5m nekifutás engedélyezett.
3. A labdát a kidobási vonaltól 5m távolságra felhúzott 3m magas megasító felett kell eldobni.
4. A szektor 10m széles kell, hogy legyen. (párhuzamos)
5. A kidobás helyét egy vonallal kell jelölni. Ezen túllépni nem szabad.
6. 3 kísérlet lehetséges

A versenyszám céljai:

- A kényszerítő eszköz további alkalmazásával a helyes kidobó helyzetet szeretnénk ösztönözni.
- A lendület szerzés korlátozásával a hajító technika fejlesztésére helyezük a hangsúlyt.

Oktatási javaslatok:

- Tanítsuk meg a lekészítést a gyerekeknek.
- Tanítsuk meg a beszökkenést.
- A kényszerítő eszköz alkalmazása lehetővé teszi, hogy a feszes támaszhelyzetet megérezzék a gyerekek és megtartsák a törzsüket a dobás közben.

3.4. Kalapácsvetés

A versenyszám szabályai:

1. A szer súlya 2 kg, a nyél hossza 1m.
2. Előlengetés + max. egy forgásból lehet dobni.
3. A szektor 10m széles kell legyen.
4. 3 kísérlet lehetséges.

A versenyszám célja:

- A korlátozásokkal elérni, hogy olyanok is végezhesék, taníthassák a versenyszámot, akiktől eddig távol került a legeredményesebb magyar atlétikai versenyszám.

Oktatási javaslatok:

- A lengetést nyújtott könyökkel végeztessük.
- Tanítsuk meg a sarok-talp forgást.
- Ügyeljünk a magas és mélypont kialakításra. Mélypont a jobb láb előtt, magas pont a bal váll mögött. (bal lábon forgás esetén)
- A kidobásba feszesen álljon meg a gyerek, „nőjön meg” és húzza magasra a szert.
- A törzs végig legyen egyenes és feszes.