

# BREKI KID'S fedettpályás egyéni és csapatverseny



- A verseny célja: Az atlétika sportág népszerűsítése, versenylehetőség biztosítása a téli felkészülési időszakban, felkészülés a tavaszi versenyekre.
- Résztevők: Azok a miskolci általános iskolák, akik a tanév elején beneveztek és a nevezést 2019. 03. 11-ig elküldik.
- Csapatösszeállítás: 2008-2009-ben született 3 fiú és 3 leány- **II. korcsoport**
- A verseny helye: Tábori László futófolyosó- Atlétikai Centrum Miskolc  
3508 Miskolc, Egyetem út 5.
- A verseny ideje: **2019. március 19. kedd 12<sup>00</sup>**
- Igazolás: -11<sup>15</sup>- 11<sup>45</sup>-ig  
- Igazgatói aláírással ellátott hagyományos összesítő névsor és diákigazolvány.
- Értékelés: Az első három helyezett (egyéni és csapat) érem, az első hat helyezett csapat oklevél díjazásban részesül.  
Egyéni versenyzőknél külön értékeljük a fiúkat és a lányokat.
- Egyéb: A versenyen a hibás rajtot elkövető versenyzőt vagy versenyzőket figyelmeztetni kell. Futamonként csak egy hibás rajtra van lehetőség a felelős versenyző(k) kizárása nélkül. Ezt követően bármelyik versenyző(k) hajt(anak) végre hibás rajtot abban a futamban, ki kell zárni ő(ke)t abból a versenyszámból.  
Elveszett tárgyakért, felszerelésekért semmiféle felelősséget nem vállalunk.

**Szögescipő használata a 30m síkfutásban és a távolugrásban engedélyezett.**

## Versenyszámok

- 30m síkfutás- térdelőrajt
- Távolugrás max.10-12m nekifutásból 30cm magas kényszerítő eszköz felett a homok gödörbe
- Kétkezes alsó dobás előre medicinlabdával 2kg
- Hosszú gátváltó (6 fő)

## Távolugrás

Nekifutás: max. 12m távolságról, elugrás: 60cm széles sávból.

Az elugró hely végétől 1,5m-re 30 cm magas kényszerítő eszközt helyezünk el a homokba, melyen át kell ugrani. ( szivacsgát, gumiszalag)

Minden versenyzőnek **két kísérlete** van. A nagyobbik ugrás számít. A csapattagok eredményei összeadódnak.

## Kétkezes alsó dobás előre medicinlabdával (2 kg-os medicinlabda)

A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.

A versenyző a labdát térdhajlítással magas tartásból a két láb közé leengedi, majd gyors térdnyújtással előre lendítve a legmesszebbre dobja. A kidobást követően az utánlépés engedélyezett. Minden versenyzőnek **két kísérlete** van, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít. A csapattagok **eredményei összeadódnak.**

## Hosszú gátváltó ( 2x kell teljesíteni a távot minden gyereknek!!)

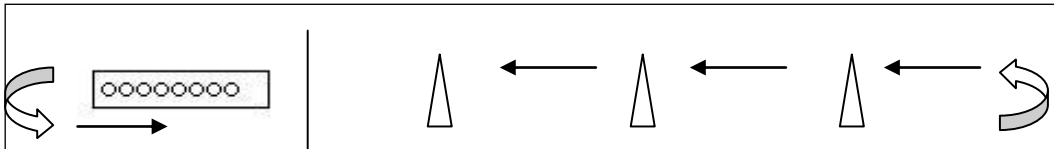
A csapat (6 fő) felállnak a futás irányával megegyezően, egy oszlopban. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll, és rajtjelre állórajtból indul és a legrövidebb úton, a gátak felett futva teljesíti a versenyző majd, a bójakerülés után **visszafelé is a gátak felett fut** végig a versenyző. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.

A csapat és a fordító jelzés megkerülésével hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. **A távot minden versenyző még egyszer megismétli!!!**

A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

**Időeredmény** alapján rangsorolunk.

A távolság: 30 m



Bármilyen kérdésetek, problémátok van, keressetek!

Jó felkészülést kívánunk!

Miskolc, 2019. február 28.

Soós Istvánné  
szakágvezető