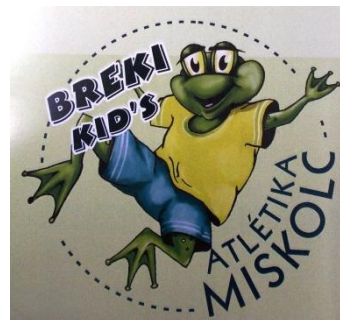


# BREKI KID'S TEREMATLÉTIKAI GYERMEKVERSENY



A verseny célja: A terematlétiika sportág népszerűsítése, versenylehetőség biztosítása a téli felkészülési időszakban.

Résztvevők: Azok a miskolci általános iskolák, akik a tanév elején beneveztek, vagy a nevezést 2019. 01. 10-ig elküldték.

Csapatösszeállítás: 2010-ban született 2 fiú és 2 leány- **I. korcsoport**  
2011-ben született 2 fiú és 2 leány- **I. korcsoport**

2008-ban született 2 fiú és 2 leány- **II. korcsoport**  
2009-ben született 2 fiú és 2 leány- **II. korcsoport**

A verseny helye: Miskolc, Generali Arena  
3530 Miskolc, Görgey Artúr utca 19.

A verseny ideje: **2019. február 21. 12<sup>00</sup>**

Nevezési határidő: Előzetes nevezés alapján. A helyszínen a nevezés nem lehetséges!

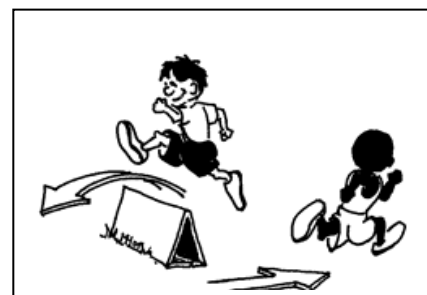
Igazolás: -11<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup>-ig  
- hagyományos összesítő névsorral, orvosi igazolással és igazgatói aláírással ellátott nevezési lap  
-diákigazolvány

Értékelés: Az első három helyezett érem, az első hat helyezett csapat oklevél díjazásban részesül. (Külön értékeljük az I. és II. korcsoport csapatait)

## Versenyszámok:

- Forma I. pálya
- Szivacsgerely hajítás célba
- Zsámolyszökdelés oldalt támasszal: 20db (10jobb- 10bal)
- Medicin dobás – Melltől lökés előre
- Állóképességi körverseny

Az 1. pályán az I. korcsoport, a 2. pályán a II. korcsoport versenyez.



Bármilyen kérdések, problémák van, keressetek!  
Jó felkészülést kívánunk!

Miskolc, 2019. január 12.

Soós Istvánné  
szakágvezető

# Versenyszámok leírása

## 1. Forma I. pálya

Sík-, gát- és szlalomfutás kombinációjából felépülő váltófutás. A Forma I. egy váltóverseny, az egész pályát teljesíteni kell. Egyszerre két-két csapat versenyez.

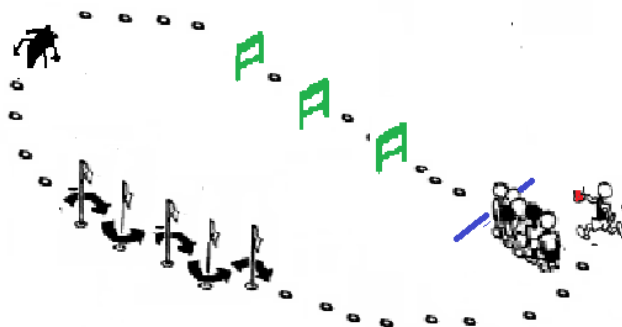
Futás a gátak felett, majd a téglalap alakú szivacs felett szökdelés ide-oda 5x, majd futás hullámvonalban a bóják között. Sorkerülés után váltás a színes karika átadásával.

A szerek visszaállítása a pályabírók feladata.

**Időeredmény** alapján rangsorolunk.

### Hiba:

- ha nem a megfelelő számban szökdel ide-oda, ezért 0,2 mp büntetést adunk az elért időeredményhez.



## 2. Zsámolyzsökdelés oldalt támasszal- 20db (10 jobb- 10 bal):

A versenyző a zsámoly hosszabbik oldala mellett áll az egyik lába fent a zsámoly tetején a másik láb a talajon a zsámoly hosszabbik oldala mellett, majd átszökken a másik oldalra. (lábtartáscsere 20x).

Minden zsámolyérintést 1 pontot jelent.

Az időmérés az első érintéstől az utolsó érintésig tart. Minden egyes versenyző idejét le kell írni külön a jegyzőkönyvbe. A végeredményt a csapat által teljesített összes idő határozza meg.

Minden versenyzőnek **1 kísérlete** van.

## 3. Szivacsgerely dobás célba

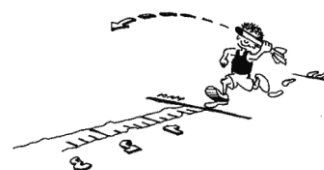
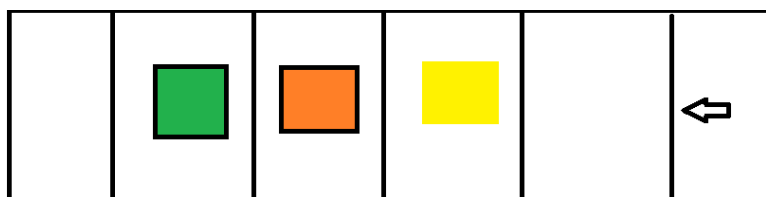
Hajítás egy kézzel **távolságra és célba** helyből, harántterpeszállásból, a vonal mögül történik a kidobás.

A **célba dobás 2x2m-es területre** történik plusz pontokért.

Pontozás:	0m-5m-ig	0 pont
	5m-10m-ig	1 pont
	10m-15m-ig	2 pont
	15m-2m-ig	3 pont
	20m felett	5 pont!!

Aki betalál a kijelölt területre + **1 pontot** kap.

Mindenkinek **két kísérlete** van, a jobb eredmény számít a csapat teljesítményébe.



#### **4. Medicin dobás – Melltől lökés előre**

(II. korcsoport– 2kg, I. korcsoport- 1kg)

**Az I. korcsoportos versenyző:** mell előtt a labda, térdhajlításból dinamikus nyújtást követően kell ellökni a lehető legmesszebbre. A kilököst követően az után lépés engedélyezett.

**A II. korcsoportos versenyző:** mell előtt a labda, a labda előre lendítésével **egy beszőkkenést hajt végre**, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkezik. Ezt követően a labdát mellől páros kézzel kilöki (mint az I. korcsoport). A kilököst követően az után lépés engedélyezett.

Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.

#### **5. Játékos, állóképességi váltóverseny**

A terem sarkában felállnak a zsámoly mellett a csapatok. Minden tanuló egy-egy színes golyót fog. Rajt vezényszóra egyszerre indul a négy csapat minden tanulója. A versenyzők megkerülik a kijelölt pályán a zsámolyokat, majd visszaérkezve a saját rajthelyükhöz az üres zsámolyba belerakják a kezükben lévő színes golyót, majd továbbfutva a kb. 1m-re lévő golyókkal teli zsámolyból kivesz egy újabbat, majd ezzel is megtesz egy kört. Minden tanulónak teljesítenie kell a feladatot.

**Az I. korcsoportosok 2 percig**, míg a **II. korcsoportos tanulók 3 percig** futnak.

A feladatot sípszótól, sípszóig kell teljesíteni. **A zsámolyba beletett golyók száma alapján rangsorolunk.**

Egyszerre négy csapat versenyez.

#### **Hiba:**

-ha nem kerüli meg a versenyző a zsámolyokat, ekkor a versenybírók visszahívják a tanulót.

