

## XXII. AKTIV gála – 2026

Szervező: Alba Regia Atlétikai Klub ([ARAK](#))

A verseny célja:

Versenyzési lehetőség biztosítása az ARAK Kölyökatlétikai partneriskoláinak 6-9 éves tanulói számára, és atlétika versenyszámainak népszerűsítése játékos formában.

Időpont:

- 2026.04.17. kezdés: 8:45

Helyszín:

- Alba Regia Sportcsarnok (8000 Székesfehérvár, Gáz utca 19.)

Versenyszámok:

1. Sprint váltó
2. Gát váltó
3. Ugró-kerülő váltó
4. „Krumpli ültetős” váltó

Részvételi feltételek:

- A résztvevők betartják az ARAK AKTIV versenysorozat szabályait.

A pálya:

- A pálya mérete 25×2 m sávonként.

Eszközök:

- A szükséges kellékeket a szervezők biztosítják.
- A versenysorozat gyakorlatanyaga a Kölyökatlétikai szerekekkel lett kialakítva. Ezek hiányában a szertárban található eszközökkel könnyen helyettesíthetők, így a feladatok gyakorlása nem ütközik nehézségekbe a testnevelés óra keretén belül.

Korcsoportok:

1. évfolyam: 2018 - 2019-ben születettek
2. évfolyam: 2017 - 2018-ben születettek
3. évfolyam: 2016 - 2017-ban születettek

Csapatok:

- **Egy csapatba 10 fő nevezhető.**
- A csapatokban **feladatonként 8 fő**, versenyez, nemek szerinti tetszőleges arányban.
- **A versenyen 1-3. évfolyamos tanulók vesznek részt!**
- **A versenyen „ÉVFOLYAM válogatottak” vesznek részt!**

Értékelés:

- Minden résztvevő versenyző érem díjazásban részesül.
- A versenyen elért eredmény alapján az évfolyamokat és az iskolákat nem értékeljük.

**GYAKORLATOK LEÍRÁSA**

### 1. Sprint váltó

- Táv: 1 kör/versenyző.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött törökülésben ülve rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak. A karikát a versenyzők törökülésben várják, az átvétel után állhatnak fel.
- A fordulónál a bóját meg kell kerülni.
- Váltás a csapat mögött lévő bóját megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére ül.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó (8.) versenyző megkülönböztető mezt visel.

### 2. Gát váltó:

- Táv: 1 kör/versenyző
- Gátak száma: 3 db
- Gátmagasság: 20-50-20 cm
- Gáttávolság: 5m
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak.
- A versenyszám során oda és vissza is a gátak felett kell futni. A gátat kikerülni nem szabad!
- Váltás a csapatot megkerülve, hátulról történik. Leváltott versenyző a sor végére áll.
- A fordulónál lévő bóját meg kell kerülni.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó (8.) versenyző megkülönböztető mezt visel.

### 3. „Ugró-kerülő” váltó

- Táv: 1 kör/versenyző
- Akadályok mérete: ~ 100 cm. Gyakorlat végrehajtása a rajtvonaltól: ugrás – számoly kerülés – ugrás – forduló – ugrás – számoly kerülés – ugrás – csapat kerülés – váltás.
- A versenyzőknek a számolyokat tetszőleges irányban meg kell kerülni úgy, hogy az egyik kéz tenyere végig a számolyon van.
- Az első versenyző a rajtvonal mögött állva rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak.
- Váltás a csapat mögött lévő bóját megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére áll.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. . Az utolsó (8.) versenyző megkülönböztető mezt visel.

### 4. „Krumpli ültetős” váltó

- Táv: 2 kör/versenyző,
- Az első versenyző a rajtvonal mögött törökülésben ülve rajtjelre, a többiek a váltókarika átvétele után indulnak. A karikát a versenyzők törökülésben várják, az átvétel után állhatnak fel.
- Gyakorlat végrehajtás: a karika átvétele után a versenyző futva érkezik a csapat előtt 2m-re lévő „zsákhöz” (doboz) és kivesz egy „krumplit” (hajítólabda) majd elfut a tetszőlegesen kiválasztott „lyukig” (tányérbója) és „elülteti a krumplit”. (A labdát úgy kell a bója tetejére tenni, hogy az ne guruljon el. Az elgurult labdát csak a pályán lévő versenyző teheti vissza.) Amint az összes krumplit elültették a csapattagok, következik a „szüret”: a krumplikat szintén tetszőleges sorrendben kell „felszedni” és a csapat zsákjába gyűjteni. A csapat minden tagja egyszerre csak egy krumplit vihet magával. A pálya végén lévő bóját minden esetben (ültetés+szüret) meg kell kerülni, így minden csapattag egyenlő távolságot teljesít.

- Váltás a csapat mögött lévő bóját megkerülve hátulról történik, a leváltott versenyző a sor végére ül.
- A befutó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon. Az utolsó (8.) versenyző megkülönböztető mezt visel.

**Hibás végrehajtás:**



- *A rajtjel előtti indulás nem jár kizárással, a rajtot a versenyzők megismétlik.*
- *A versenyző nem kerüli meg a csapat mögött lévő bóját (a csapat és a bója között kerül) – A pályabíró figyelmeztetésére ismételten, helyesen meg kell kerülnie a csapatot.*
- *Az elejtett váltókarikát csak az érintett versenyző veheti fel, ha átgurult egy másik pályára, akkor az ellenfél akadályozása nélkül mehet át érte.*
- *A krumplici kigurul a gödörből vagy a zsákból: a versenyzőnek pontosan a helyére kell tennie a labdát, csak ezután adhatja át a váltókarikát.*

**Praktikus tanácsok:**



- ✓ *A könnyebb csapatkerülés érdekében a gyerekek egyes oszlopban helyezkedjenek el, a soron következő versenyző a rajtvonalhoz álljon. Ha a váltás előtt kissé jobbra áll egyértelműen jelzi társának, hogy neki is jobbról kell kerülnie.*
- ✓ *A haladás illetve a csapatkerülés iránya a pálya jobb oldala.*