



AKTIV „HiPer” **GYORSASÁG ÉS ROBBANÉKONYSÁG felmérések**

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

Az esemény célja:

Versenyzési és élményszerzési lehetőség biztosítása 4-7 évfolyamos tanulók számára.

Segítség biztosítása a pedagógusoknak a sportágra jellemző alapképességek mérésére, a tanulók fejlődésének nyomon követésére.

Székesfehérvár leggyorsabb és legruganyosabb osztályainak és iskoláinak, valamint Székesfehérvár leggyorsabb és legruganyosabb tanulóinak díjazása.

Időpont:

- 2024/2025-ös tanév
- iskolai fordulók időpontjai: 2024. szeptember 16. – 2025. február 28.
- 3. AKTIV HiPer döntő: 2025. március [pontos időpont később]

Résztvételi feltételek:

- A résztvevők elfogadják és betartják az ARAK AKTIV versenysorozat szabályait.
- **Résztvételi szándék megerősítése 2024.09.06-ig** írásban az aktiv@arakatletika.hu címen.

Eszközök:

- A szükséges eszközöket a szervezők biztosítják.

Résztvevők:

- 4-7 évfolyam minden tanulója
 - 4. évfolyam: 2014 - 2015-ben születettek
 - 5. évfolyam: 2013 - 2014-ben születettek
 - 6. évfolyam: 2012 - 2013-ban születettek
 - 7. évfolyam: 2011 - 2012-ben születettek
- A versenyen csak az osztálynaplóban szereplő, a kiírásban megadott naptári évben született tanulók vehetnek részt.

Díjazás:

- Évfolyamonként a leggyorsabb fiú és leány díjazásban részesül.
 - Minden évfolyamban a megadott korú tanulókat díjazzuk.
 - Az idősebb tanulók eredményeit a magasabb évfolyamok a TOPlistán megjelenítjük.
- Az iskolai eredmények alapján városi összesített ranglista készül.
- az iskolai fordulók után az ott elért eredmények alapján díjazzuk a
 - leggyorsabb és legruganyosabb osztályokat.
 - legjobb 12 tanuló eredményének átlaga alapján
 - díjátadó az osztályokban az iskolai fordulókat követően
 - leggyorsabb és legruganyosabb iskolát.
 - az évfolyam győztes osztályok eredmény átlaga alapján
 - díjátadó az AKTIV döntőn
 -

AKTIV HiPer döntő:

- évfolyamonként és versenyszámonként a legjobb 12 fiú és leány [Folyamatosan frissülő TOP 25 listák a verseny weboldalán elérhetők]
- versenyszámok: 10+10m sprintfutás, felugrás karlendítéssel [ABK], 50m

GYORSASÁG mérése

- Feladat: 10 m sprintfutás lendületszerzéssel
- Végrehajtás:
 - maximum 10 m lendületszerzés megengedett: a kijelölt rajthelyről kell indulni
 - az egymástól 10m távolságra lévő mérőkapuk között a lehető leggyorsabban kell futni [a legrövidebb idő alatt teljesíteni a távot]
- az eredményt a tanuló azonnal leolvashatja a kijelzőről
- 2 kísérlet közül a jobb eredmény kerül értékelésre
- Évfolyamonként a leggyorsabb fiú és leány díjazásban részesül.
- Az eredmények alapján városi összesített ranglista készül.

RUGANYOSSÁG mérése

- Feladat: Felugrás kontaktszőnyegen [ABK jump: helyből felugrás térdhajlítással, karlendítéssel]
- Végrehajtás:
 - a tanuló rááll a szőnyegre és térdhajlítást követően felugrik. Karlendítés megengedett.
 - A levegőben tartózkodás alapján az eszköz kiszámítja az ugrás magasságát.
- az eredményt a tanuló azonnal leolvashatja a kijelzőről
- 2 kísérlet közül a jobb eredmény kerül értékelésre
- évfolyamonként a legruganyosabb fiú és leány díjazásban részesül.
- Az iskolai eredmények alapján városi összesített ranglista készül