



AKTIV „HiPer” **GYORSASÁG, ROBBANÉKONYSÁG és LEGKITARTÓBB** **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.

Fejér vármegye leggyorsabb és legruganyosabb osztályainak és iskoláinak, valamint Fejér vármegye leggyorsabb legruganyosabb, legkitartóbb tanulóinak díjazása.

Időpont:

- 2025/2026-ös tanév
- iskolai fordulók időpontjai: 2025. szeptember 19. – 2026. március 13.
- 4. AKTIV HiPer döntő: 2026. március 20.

Részvételi feltételek:

- A résztvevők elfogadják és betartják az ARAK AKTIV versenysorozat szabályait.
- **Részvételi szándék megerősítése 2025.09.10-ig** írásban az aktiv@arakatletika.hu címen.

Eszközök:

- A szükséges eszközöket a szervezők biztosítják.

Résztevők:

- 4-7 évfolyam minden tanulója
 - 4. évfolyam: 2015 - 2016-ban születettek
 - 5. évfolyam: 2014 - 2015-ben születettek
 - 6. évfolyam: 2013 - 2014-ben születettek
 - 7. évfolyam: 2012 - 2013-ban 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 vármegyei 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 fordulókát 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 elérhető)
- 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 vármegyei 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 vármegyei összesített ranglista készül

LEGKITARTÓBB mérése

- Feladat: Ingafutás 10-15 méteren a terem nagyságától függ. 2 perc
- Végrehajtás:
 - A tanulók felállnak egy bója mögött. Amint a tőlük 10-15 méterre lévő eszköz felvillan ki kell futniuk és megérinteniük, majd vissza és bóját megkerülve újra megérinteni az eszközt. Ez a feladat 2 percet vesz igénybe.
- Az eredményt a tanuló leolvashatja a kijelzőről, hogy hányszor érintette meg.
- Évfolyamonként maximum 12 tanulót tudunk felmérni (ez a szám függ a terem nagyságától). A testnevelő tanárok válasszák ki azokat a tanulókat, akik ebben a felmérésben részt vesznek.
- Évfolyamonként a LEGKITARTÓBB tanuló kerül díjazásra.
- Vármegyei hivatalos ranglistát nem készítünk.