



DIÁKOLIMPIA 2018-2019
TEREMATLÉTIKA
VERSENYKIÍRÁS

**A verseny
lebonyolítója:**

Benedek SE

Támogatóink:



Cél:

- A verseny kiírásban szereplő sportágakban korcsoportonként és nemeként a megyék – Budapest bajnoki címeinek, és további helyezések eldöntése.
- Az utánpótlás-nevelés, a kiválasztás lehetőségeinek bővítése, segítve a fogyatékos személyek országos sportszövetségeinek utánpótlás nevelési rendszerét.
- A versenykiírásban szereplő sportágak népszerűsítése.

**Helyszín, idő-
pont:**

Soroksári Sportcsarnok **1238 Budapest, Szentlőrinci út 2.**
2018. november 29. **9.30 óra bemelegítés**
 10.00-13.00 óra verseny

Megközelíthető: - Tömegközlekedéssel: A Határ út felől a 123 és 123 A jelzésű busszal, Csepel felől a 35-ös busszal a **Szent László úti** megállóig. Majd a megállótól balra – előre látható lesz a sportcsarnok. Kb. 5 perc séta.

**Korosztályok:
(Fiú – lány)**

Azon tanulók, akik **2007. január 1-én és utána**
születtek. I. kcs. 2009 – 2011 – ben születettek
II. kcs. 2007 – 2008 – ban születettek

**A verseny
lebonyolítása:**

30 méteres futás, helyből távolugrás, kislabda (szivacs) hajítás helyből, 1 és 2 kg-s medicinlabda dobása előre helyből, váltófutás (mindkét korcsoportból 1-1 leány és fiú futja körbe a pályát)

Alapvető szabályok

30 m-es futás:

- Csak a kijelölt pályán lehet futni.
 - Az indító bíró „rajthoz-vigyázz” vezényszavai után az indító jelre (indítócsapó) lehet, álló helyzetből elindulni.
 - Szabálytalan rajt esetén hosszú sípszó jelzi a futam leállítását.
 - A rajtnál mindkét lábnak a rajtvonal mögött kell lenni.
- Kizárásra kerül az a versenyző:
- aki kétszeri szabálytalan rajtot vét;
 - aki kijelölt pályáját elhagyja és akadályozza társait;
 - aki a célvonalon nem halad át;
 - sportszerűtlen magatartást tanúsít;

Medicinlabda dobása előre:

- Álló helyzetből.
- Eldobáskor mindkét lábnak a dobóvonal mögött kell lenni a talajon, de a labda elengedése után megengedett az előrelépés.
- A labdát két kézzel fogva, láb közötti lendületvétellel lehet mozgásba hozni.
- I. korcsoportosok 1kg-os, II. korcsoportosok 2 kg-os medicinlabdával dobnak.
- Egy versenyzőnek 1 bemelegítő és 3 mért dobásra van lehetősége.
- Érvénytelen dobásnak minősül:
 - Ha a versenyző a versenybíró engedélye nélkül végzi el a dobást.
 - Ha a dobás előtt, lába becsúszik a dobóvonalon belülré vagy felemelkedik a talajról.
 - Ha a labdát nem két kézzel fogja a dobáskor.
 - Ha a labda a dobószektort elhagyja leérkezés előtt.

Szivacslabda dobása helyből:

- Csak két lábon álló helyzetből lehet egy kézzel a labdát eldobni.
- Dobás alatt mindkét lábnak a dobóvonal mögött kell lennie, a labda elengedése után az előre lépés engedélyezett.
- A szektoron belül kell a labdának a talajt érintenie.
- 1 bemelegítő és 3 mért dobása van 1 versenyzőnek.
- Érvénytelen dobásnak minősül:
 - Ha a versenyző a versenybíró engedélye nélkül dobja el a labdát.
 - Ha a dobás alatt (a labda elengedése előtt) a versenyző lába becsúszik a vonalon belülré, vagy belép, vagy egyik lába elemelkedik talajról.
 - Nem egy kézzel dobja el a labdát.
 - Szektoron kívülre esik a labda.

Helyből távolugrás:

- Az elugró vonal mögül két lábról kell az ugrást megkezdeni.
- Az elugró vonalhoz legközelebbi talajérintésnél kell az ugrás hosszát mérni.
- Érkezéskor mindkét lábnak érinteni kell a talajt.
- Az ugróhelyet előre felé lehet elhagyni.
- Érvénytelen ugrásnak minősül:
 - Ha a versenybíró engedélye nélkül ugrik.
 - Ha a versenyző nem az elugró vonal mögül kezdi meg ugrását.
 - Ha nem két lábról indítja a mozgását.
 - Ha elugrás után nem a lába érinti először a talajt.
 - Ha a versenyző az elugró vonal felé visszalépve hagyja el a színhelyet.

4x200 m vegyes váltó:

- A váltó tagjai egy-egy I. korcsoportos és egy-egy II. korcsoportos leány és fiú.
- Az indulás és váltás sorrendjét a csapatok határozzák meg.
- A rajtvonal mögül, egymás mellé felállított versenyzőkkel, álló rajttal indítják a futamokat.
- A „rajthoz” vezényszó után az indító jelre (indító csapó)rajtol a futam, de szabálytalan rajt esetén az indítóbíró hosszú sípszóval jelzi a futam érvénytelenítését.
- A rajt után minden versenyző törekedhet az ideális pozíció megszerzésére a másik versenyző akadályozása nélkül.
- A pálya előre kibővízett vonal mentén felel meg a táv hosszának.
- Váltásnál az előrébb lévő csapat váltótársa kerül az ideálisabb pozícióba.

- Váltás kézráütéssel, kézérítéssel.
- Váltás után törekedni kell arra, hogy a másik csapat (csapatok) versenyzőit ne zavarják a versenyzésben.
- A futóváltó versenyszám akkor ér véget egy csapatnak, ha a 4. versenyző áthaladt a célvonalon.

Kizárásra kerül a váltó:

- Ha kétszer vét a rajtszabályok ellen.
- Ha a váltó valamelyik tagja szándékosan akadályozza versenytársát a rajtnál, a váltásnál vagy a futás ideje alatt.
- Ha a csapat bármely tagja elhagyja (lerövidíti) a kijelölt pályát.
- Szabálytalan váltás esetén.
- Ha a csapat 4. tagja (befutó) nem halad át a célvonalon.

Díjazás: A verseny I-III. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.

Nevezés: **VESPA rendszerén**

Nevezési határidő: **2018. november 28.**

Költségek: A versennyel kapcsolatos rendezési költségeket a FODISZ biztosítja.

Egyéb:

- Kérünk minden csapatot, hogy a versenyzők TAJ kártyáját és diákigazolványát hozzák magukkal. A diákigazolványokat a versenyirodán jelentkezéskor szíveskedjenek bemutatni.
- A versenyeken mindenki saját felelősségére vesz részt. Az elveszett tárgyakért, felszerelésért a rendezőség semmiféle felelősséget nem vállal.
- A szándékos rongálásokért anyagi felelősséggel tartozik minden tanuló, és annak iskolája.
- A versenyeken megfelelő sportfelszerelésben kérjük megjelenni.
- **A versenykiírás kézhezvételéről visszajelzést kérek a 06-20-3742853-as mobilszámon !**

2018. november 07.

Kerekes Béla
fogy. ügyi sportreferens
versenyigazgató