



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2019

HEVES MEGYEI KAPKODD A LÁBAD DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS

A verseny célja A sportág népszerűsítése, versenyzési lehetőség biztosítása, a megyei bajnoki cím és az Országos Döntőre való továbbjutás eldöntése

Verseny rendezője Fogatékkaal Élők Heves Megyei Sportszövetsége

Szakmai megvalósító Egri Balassi Bálint Általános Iskola Móra Ferenc Tagiskolája - Eger

Helyszín, időpont **Egri Balassi Bálint Általános Iskola Móra Ferenc Tagiskolája**
3300 Eger, Bem táborkok u. 3.

2019. március 21. csütörtök 9.30 óra

Korosztályok (Fiú – lány)

I. kcs 2009-ben vagy később születettek

II. kcs 2007-2008-ban születettek

- Csapatlétszám 10 fő
- 1 - 1 feladatot 8 fő (minimum 2 leány) hajt végre
- Cserélni minden versenyszám után lehet

Kategóriák Tanulásban akadályozottak

Versenyszámok

4. Bújj és karikában fuss
6. Várfoglaló
9. Labdás ügyességi váltó
10. Floorball-váltó
11. Labdakirakó
13. Bukfenc – akadály
15. Kötélhúzás (pontazonosság esetén)

Igazolás, regisztráció A versenyzők regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon. A versenyzők adatainak, tanulói jogviszonyának igazolása a felületről kinyomtatott, az intézmény vezetőjének aláírásával, iskolai pecsétjével. Orvosi igazolás szintén a felületről kinyomtatott nyomtatványon!

Díjazás Az I. helyezett csapat kupa, az I-III. helyezett csapat tagjai érem, a csapatok oklevél díjazásban részesülnek.

Nevezési határidő 2019. március 20. 18.00

Nevezés A diákolimpia versenyekre a nevezés a FODISZ VESPA rendszeren keresztül történik!

Információ A verseny továbbjutásos rendszerben kerül megrendezésre, a bajnokság első helyezett csapata jut tovább az Országos Döntőbe! (Zalaegerszeg, 2019. április 5-6.)

Költségek A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási költségek a résztvevőket terhelik.

Egyéb

- Kérünk minden csapatot, hogy a versenyzők TAJ kártyáját és diákigazolványát hozzák magukkal! A diákigazolványokat a versenyirodán jelentkezéskor szíveskedjenek bemutatni!
- A diákolimpián a versenyzők saját felszerelésüket használhatják, **követelmény a sportágnak megfelelő sportruházat.**
- **Minden induló versenyzőnek érvényes orvosi (iskolaorvosi) igazolással kell rendelkeznie.**
- A versenybíróssággal kizárólag a csapatvezető tarthat kapcsolatot.
- Az elveszett értéktárgyakért, felszerelésért a rendezőség felelősséget nem vállal.
- A versenykiírásban a változtatás jogát fenntartjuk.
- Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk.

A verseny tervezett időbeosztása	9.00-ig	Csapatok beérkezése
	9.00 – 9.25	Regisztráció, sorsolás, bemelegítés
	9.25 – 9.30	Megnyitó
	9.30 – 12.30	Feladatok végrehajtása
	12.30	Eredményhirdetés

2019. március 12.

Besenyei Zsuzsanna
Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

1. A „Kapkodd a lábad!” játékos sportverseny gyakorlatanyaga 15 játékból áll. Az 1 – 14. játékokból kell kisorsolni a megyei, illetve az országos döntő 10 feladatát. A 15. játék a holtverseny eldöntésére szolgál pontazonosság esetén.
2. A megyei döntőket minimum 6 játékkal, az országos döntőket 10 játékkal kell lebonyolítani.
3. A játékokat a verseny előtti technikai értekezleten kell kisorsolni.
4. A csapatok által bemutatott játékok időeredmény és teljesítmény alapján kerülnek értékelésre. A játékleírásnak nem megfelelő végrehajtás, vagy a nem korrigált hiba büntető idő hozzáadásával jár:
 - ✓ váltási hiba: 1 másodperc
 - ✓ feladat hiba: 3 másodperc
 - ✓ akadály kihagyása: 5 másodperc
5. A helyezési pontokat az egy – egy játék teljesítését követően, az elért időeredmény alapján kapják a csapatok. A végső sorrendet a játékok teljesítése alatt szerzett pontok összege határozza meg.
6. A csapatok befutói megkülönböztető trikót kötelesek viselni.
7. A feladatokat a kijelölt csapatnak minden megkezdett játék előtt be kell mutatni.
8. A szekrényes játékok minden esetben 4 részes svédsekrénnyel kerülnek lebonyolításra, kivéve a 11. játékot, ahol mind az 5 részre szükség van. A rajzok csak szemléltetésül szolgálnak.
9. Óvni a következő játék megkezdéséig lehet.
10. Kirívóan durva, szándékos szabálytalanságért a versenybírószám a csapatot a játékból kizárhatja.
11. Versenybírószám összeállítása / országos döntőn kötelező/:
 - **Játékvezető:** irányítja és vezeti a játékot.
 - **Vezető célbíró:** összefogja az időmérők és a pályabírók munkáját, csapatok beérkezési sorrendjét figyeli.
 - **Időmérők:** mérik a csapatok időeredményeit, jól látható kézfeltartással jelzik a hibákat, ellenőrzik a csapatok létszámát, összetételét.
 - **Pályabírók:** ellenőrzik a feladatrészek végrehajtását, a hibákat kézfeltartással jelzik.
 - **Pályarendezők:** A játéknak megfelelően felépítik, illetve lebontják a versenypályákat.
 - **Versenyiroda:** A verseny elektronikus archiválása.

4. Bújj és karikában fuss!

A pálya berendezése:

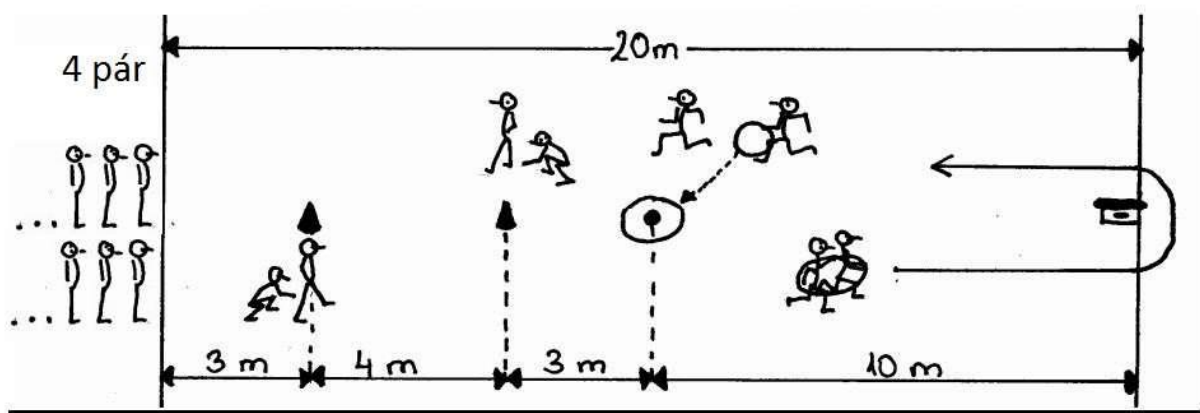
A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re és 7 m-re egy-egy bóját teszünk.

A pálya közepén egy karika van, benne egy 2 kg-os medicinlabda. A pálya végére egy zsámolyt helyezünk keresztben.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat tagjai páronként, egymás után állnak föl a rajtvonal mögött.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db bója, 1 db karika 80 cm átmérőjű, 1 db 2 kg-os medicinlabda, 1 db zsámoly

A játék leírása:

Indító jelre az első páros egyik tagja kifut az első bójához, ott terpeszállásban helyezkedik el. Társa átbújja a lába között. A másik bójánál a feladatot szerepcserével ismétlik.

Ezután mindketten beleállnak a karikába, majd együtt alulról felveszik derékmagasságig. Futással megkerülik a zsámolyt. Zsámolykerülés után visszafelé, a karikát fölfelé levehetik a derekukról. Az egyik játékosnak vissza kell helyeznie a karikát az eredeti helyére. A bójánál a leírt módon ismétlik az átbújásokat. Váltásnál az egyik versenyző az induló páros egyik játékosát, másik befutó a másik indulót váltja kézrátétellel.

Szabályok:

- Az elgurult medicinlabdát a pályabíró igazítja meg.
- Átbújásnál a terpeszben álló versenyző mindkét lábának a talajon kell lennie.
- A karikát csak a zsámoly kerülése után lehet levenni.
- Amíg a karika nincs a kijelölt helyén, a feladatot tovább folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a rajtvonalon áthalad.

6. Várfoglaló

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20m. A pálya közepén két egymás mellé hosszában elhelyezett négyrészes szekrényből várat építünk. A vártól 6 m-re a pálya közepére egy felfordított szekrény felsőben 14 db labdát helyezünk el. 2 db kézilabda, 2 db kosárlabda, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 2 db maroklabda, 2 db 2 kg-os medicinlabda.

A pálya két végére vonalban 7-7 db karikát helyezünk el egymástól egyenlő távolságra. A karikák közötti távolság 1 méter.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat 8 játékosa a két szekrény tetején állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

2 db négyrészes szekrény, 1 db szekrényfelső, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 2 db kosárlabda, 2 db gumilabda, 2 db maroklabda, 2 db 2 kg-os medicinlabda, 14 db karika

A játék leírása:

Indító jelre a csapat tagjai leugranak a szekrényekről a felfordított szekrény felső részéhez szaladnak, kiveszik a labdákat, és tetszőleges sorrendben a karikákban elhelyezik azokat. Ezután visszafutnak a „várhoz”, és valamennyien felállnak a szekrények tetejére.

Szabályok:

- A labdákat kiborítani nem lehet.
- Egy versenyző egyszerre csak egy labdát vihet. Aki két vagy több labdát visz egyszerre, a pályabíró visszaküldi.
- A csapat addig nincs kész, amíg a 14 db labda nincs a karikákban.
- Mindenkinek a szekrény tetején kell állnia, két lábbal. Térdelni, guggolni nem lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a mind a 8 játékos a meghatározott módon a szekrény tetején áll.

9. Labdás ügyességi váltó

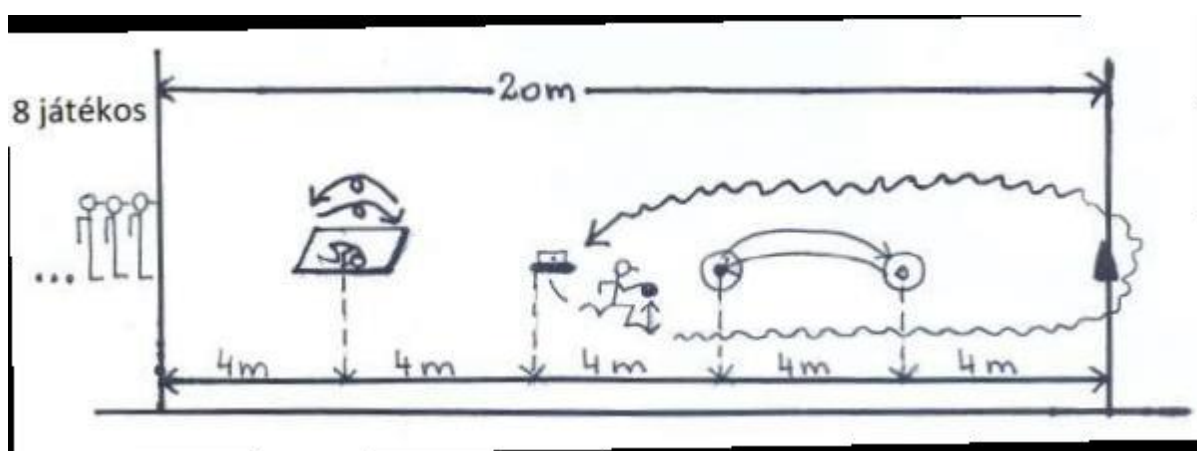
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 4 m-re egy 2 m x 1 m-es szőnyeget teszünk. Tőle 4 m-re egy zsámolyt helyezünk el keresztben, benne egy mini kosárlabdával. A rajtvonaltól 12 és 16 m-re egy-egy karikát teszünk, az elsőbe egy 2 kg-os medicinlabdát helyezünk. A pálya végén bója van.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db 2 m x 1 m szőnyeg, 1 db zsámoly, 2 db karika, 1 db 2 kg-os medicinlabda, 1 db bója, 1 db mini kosárlabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos kifut, gurulóátfordulást végez előre a szőnyegen, majd a zsámolyból kiveszi a mini kosárlabdát. Folyamatos labdavezetéssel megkerüli a pálya végén lévő bóját. Labdavezetéssel visszafut a zsámolyig, melybe beleteszi a labdát. Ezután a medicinlabdát az első karikából áthelyezi a második karikába, majd visszafelé megismétli a gurulóátfordulást előre. Kézzel váltja társát. A következő versenyző ugyanezt a feladatot végzi, annyi módosítással, hogy a medicinlabdát a második karikából visszahelyezi az elsőbe. És így tovább.

Szabályok:

- A feladatot csak akkor lehet folytatni, ha a kosárlabda és a medicinlabda is a helyén van. Ellenkező esetben a versenybíró visszaküldi a versenyzőt.
- A labdavezetést egy kézzel, folyamatosan kell végrehajtani
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a célvonalon áthalad.

10. Floorball – váltó

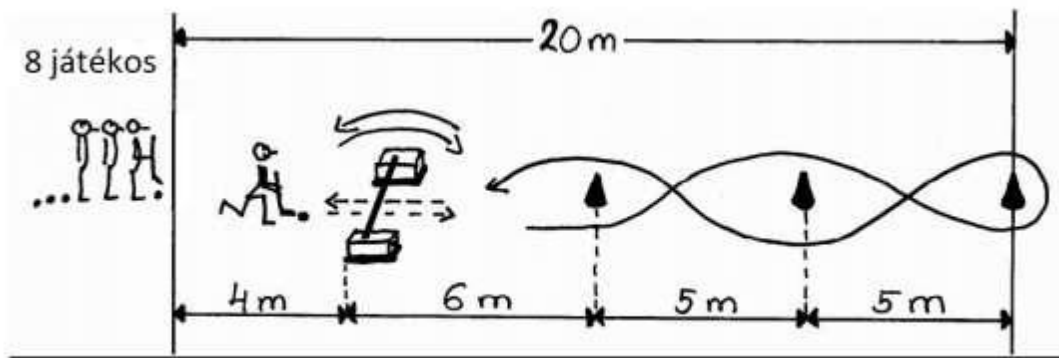
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 4 m-re két zsámolyból és egy 2 m hosszú, 10 cm széles deszkalapból kaput alakítunk ki. A zsámolyokat hosszában helyezük el, egymástól 1,6 m távolságra. A pálya közepétől 5 méterenként 3 db bóját helyezünk el. A játékhoz 1 db floorball ütőre, és 1 db floorball labdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl, az első játékos kezében ütő van, előtte a labda.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db zsámoly, 1 db deszkalap, 3 db bója, 1 db floorball ütő, 1 db floorball labda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos a labdát átüti a kapun, majd utána fut. A kaput oldal irányban ki kell kerülni. A bóják között szlalom labdavezetés van oda-vissza. A játékos visszafelé újra átüti a labdát a kapun és szintén oldal irányba kerüli azt. Váltás a labdával és az ütő átadásával történik, a rajtvonalon túl. A beérkező játékos az ütőt a következő játékosnak adja, akinél nincs ütő.

Szabályok:

- Szlalom labdavezetésnél a játékosnak, a labdának, ugyanazon oldalról kell kerülnie a bóját.
- A kaput átugrani nem lehet.
- Ha a labda a másik pályára át-, vagy a küzdőtérrel kigurul, a versenyző kézzel visszahozhatja oda, ahonnan a labda elgurult. Más esetben kézzel nem érhet a labdához.
- Váltásnál a labdának a rajtvonal mögé kell gurulni, és azt tetszőleges módon meg lehet állítani.
- Saját ütő használható.
- A játék akkor ér véget, amikor a labda és a 8. játékos kezében az ütővel a rajtvonalon áthalad.

11. Labdakirakó

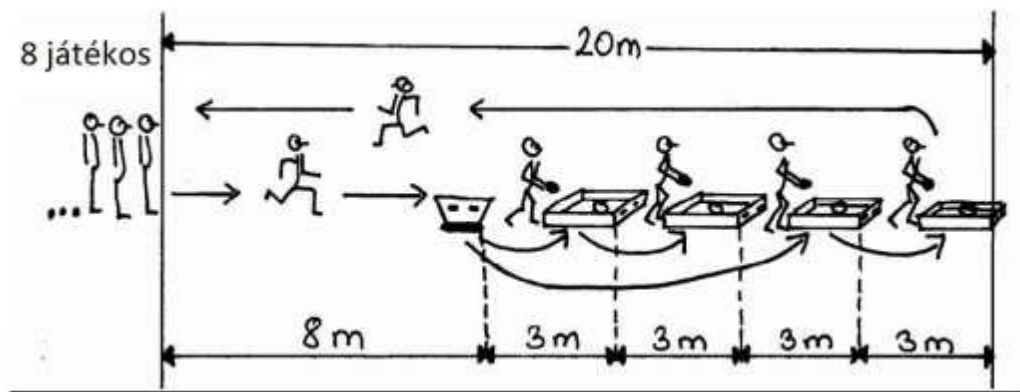
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 8 m-re egy felfordított szekrényfelsőt teszünk keresztbe. Benne 4 db labda van, 1 db gumilabda, 1 db kézilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda. A szekrény többi négy részét a pálya végéig 3 méterenként hosszában helyezük el.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db 5 részes svéd szekrény, 1 db gumilabda, 1 db kézilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos a szekrényfelsőhöz szalad, két labdát kivesz, majd egyenként a szekrényrészekben, tetszőleges sorrendben elhelyezi. Visszaszalad a másik két labdához, és azokat is elhelyezi a szekrényrészekben. Visszafut, kézráütéssel váltja társát. A következő játékos a labdákat kettesével összeszedi, és a szekrény felső részében elhelyezi. Szintén kézráütéssel váltja a következő játékost. Minden játékos csak egyszer szerepel a játékban.

Szabályok:

- Amíg az első két labda nincs a meghatározott helyen, a feladatot nem lehet folytatni.
- A szekrényrészekbe a játékos szükség esetén belemélyezhet.
- Váltani csak akkor lehet, ha mind a négy labda a szekrényfelsőben, vagy a szekrény részekben van.
- Egy szekrényrészben csak egy labda lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos valamennyi labdát összeszedte, és a rajtvonalon áthaladt.

13. Bukfenc – akadály

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 6 m-re egy felfordított zsámolyt teszünk hosszában. A pálya közepén egy 2x1 m-es szőnyeg van hosszában.

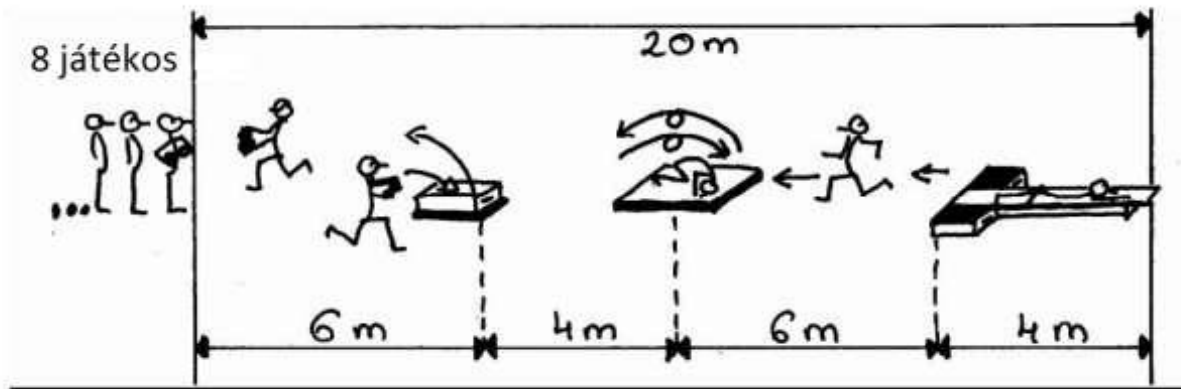
A pálya végére egy 4 m-es tornapadot helyezünk hosszában. A pad közelebbi végéhez két oldalra zsámolyt teszünk hosszában. A padra, a rajtvonalhoz közelebbi végétől 1,5 m-re segédvonalat húzunk. A feladathoz 2 db 1 kg-os medicinlabdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A kezdő játékos kezében kettő darab medicinlabda van.

A pálya rajza:



Szerek:

3 db zsámoly, 1 db szőnyeg, 1 db 4 m-es tornapad, 2 db 1 kg-os medicinlabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos a zsámolyhoz fut, a két medicinlabdát beleteszi, továbbfut, a szőnyegen gurulóátfordulást végez előre. A padon hason csúszással halad végig.

A pad végének megérintése után visszafelé fut, újra bukfacezik a szőnyegen, kiveszi a két medicinlabdát. Váltás a medicinlabdák átadásával történik.

Szabályok:

- Ha a medicinlabda nincs a zsámolyban, a feladatot folytatni nem lehet. A hibát ki kell javítani. Amennyiben a versenyző a hibát nem javítja ki, a pályabíró visszaküldi.
- A padra futtából rá lehet ugrani, de csak úgy, hogy a segédvonal előtt a padot kézzel érinteni kell. A pad végét kézzel kell érinteni.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a két medicinlabdával kezében a rajtvonalon áthalad.

15. Kötélhúzás (pontazonosság esetére szolgáló + feladat)

A pálya berendezése:

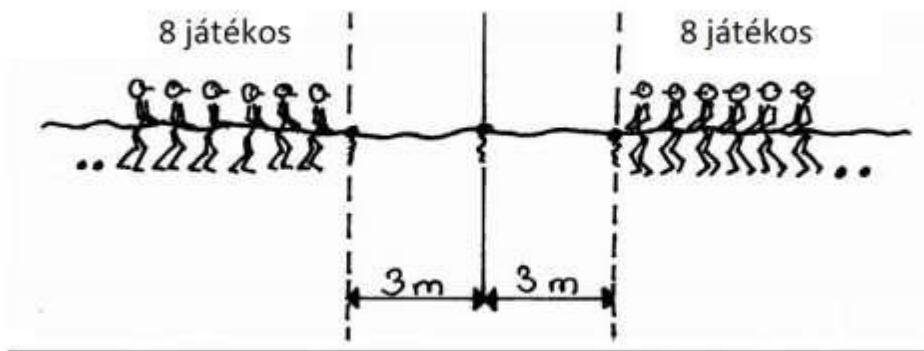
A játékhoz egy szabvány 25 mm vastag, 15 méter hosszú húzókötéltre van szükség. A kötéltre egy középjelet, és attól mindkét irányban 3-3 méterre egy-egy fogójelet teszünk. A pálya közepére és attól 3-3 méterre egy-egy segédvonalat húzunk.

A csapatok elhelyezkedése:

Egyszerre két csapat játszik.

A csapatok 8 - 8 versenyzője tetszőleges sorrendben áll fel a kötélt két oldalán, úgy hogy a fogójelénél beljebb fogni nem lehet.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db húzókötel.

A játék leírása:

Sípszóra a csapatok húzni kezdik a kötelet. A cél, hogy az ellenfél csapatát elhúzzák úgy, hogy az ellenfél fogójele a saját oldalon lévő segédvonalon áthaladjon. A játék maximum 1 percig tart.

Szabályok:

- A feladat, pontazonosság esetén a helyezések eldöntésére szolgál.
- Abban az esetben, ha a játék egy perc alatt nem ér véget, az a csapat nyer, akinek a térfelén a középjel van.
- A kötéltre csomót kötni nem lehet.
- A kötélben megjelölt fogójel elé nem lehet fogni.