



**DIÁKOLIMPIA 2019-2020**  
**TEREMATLÉTIKA**  
**VERSENYKIÍRÁS**

**A verseny  
lebonyolítója:**

**Benedek SE**

**Támogatóink:**



**Cél:**

- A verseny kiírásban szereplő sportágakban korcsoportonként és nemenként 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.**  
**2019. november 28.**      **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 **2008. január 1-én és utána**  
**születtek. I. kcs. 2010 – 2012 – ben születettek**  
**II. kcs. 2008 – 2009 – 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 belülre 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 belülre, 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 kibővíztetett 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:** **2019. november 27.**

**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 !**

2019. október.

Kerekes Béla  
fogy. ügyi sportreferens  
versenyigazgató