



## **SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2019-20.**



## **BÁCS-KISKUN MEGYEI TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA**

## **VERSENYKIÍRÁS**



<b>Verseny rendezője</b>	FODISZ-Velünk mozdulj DSE
<b>Szakmai megvalósító:</b>	Türr István DSE
<b>Helyszín, időpont:</b>	2019. november 14. 9. <sup>30</sup> -13. <sup>00</sup> óráig Dr. Posta Sándor Sportcsarnok, Baja, Szegedi u. 2.
<b>Korosztályok: (Fiú – lány)</b>	I. korcsoport: 2010-ben vagy később születettek II. Korcsoport: 2008-2009-ban születettek Csoport: korcsoportonként 2-2 fiú, ill. lányversenyző, (csapatonként, 8 fő) Egy intézmény több csapatot is indíthat
<b>Kategóriák</b>	I. kategória (TANAK)
<b>Versenyszámok:</b>	1. 30 m futás 2. Helyből távolugrás 3. Szivacs labda dobása helyből 4. 1 kg-os medicinlabda dobása előre 5. 4 x 200 m váltófutás
<b>Díjazás:</b>	Versenyszámok egyéni I.- III. helyezettei érem, Összesített csapatverseny győztes iskoláját serleggel díjazzuk. Az összesítés az iskolák által megszerzett egyéni I. – VI. helyezéseknek megfelelő ponttáblázat alapján történik. (I.-7; II.-5; III.-4; IV.-3; V.-2; VI-1 pont)
<b>Információ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Az országos döntőn a megyei/fővárosi versenyek jegyzőkönyvében szereplő összetett versenyben I.-II. helyezett diákversenyzők indulhatnak. Az összetett verseny végső sorrendjét a négy egyéni versenyszám eredményei alapján kell megállapítani.</li> <li>•A csapatváltóban a korcsoportonként nevezett 1-1 fiú és lány sportoló indulhat. A váltó eredményét csak az összetett csapatverseny sorrendjének megállapításánál kell figyelembe venni.</li> <li>•Az országos döntőben korcsoportonként, nemenként egy megyét 2-2 fő diákversenyző képviselhet, összesen max. 8 fő!</li> </ul>
<b>Nevezési határidő: Nevezés:</b>	<b>2019. november 13. 10 óra</b> <b>A diákolimpia versenyekre nevezni a <a href="#">FODISZ VESPA</a> rendszerben kell!</b> <b>Nevezéssel kapcsolatos információ:</b> <b>Kiss József</b> <b>Tel: 70-333-6362 Emil: <a href="mailto:kissjoci@freemail.hu">kissjoci@freemail.hu</a></b>
<b>Igazolás, regisztráció:</b>	A versenyzők, sportolók regisztrációja a <a href="http://www.fodisz.hu">www.fodisz.hu</a> oldalon.
<b>Költségek:</b>	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási és egyéb költségek a résztvevőket terhelik.

<b>Egyéb:</b>	<p>Kérünk minden csapatot, hogy a versenyzők TAJ kártyáját és diákigazolványát hozzák magukkal! A diákigazolványokat a versenyirodán jelentkezéskor szíveskedjenek bemutatni!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minden induló versenyzőnek érvényes orvosi (iskolaorvosi) igazolással kell rendelkeznie.</b></li> <li>• A versenybíróssággal kizárólag a csapatvezető tarthat kapcsolatot.</li> <li>• Az elveszett értéktárgyakért, felszerelésért a rendezőség felelősséget nem vállal.</li> <li>• A versenykiírásban a változtatás jogát fenntartjuk!</li> <li>• Mindenkinnek sikeres versenyzést kívánunk!</li> </ul>
<b>A verseny tervezett időbeosztása:</b>	<p>09.<sup>30</sup> Csapatok, versenyzők beérkezése, nevezések ellenőrzése  09.<sup>45</sup> Technikai értekezlet  10.<sup>00</sup> Megnyitó  10.<sup>10</sup> 30 m síkfutás  10.<sup>45</sup> Medicinlabda dobása előre  11.<sup>20</sup> Helyből távolugrás  11.<sup>50</sup> Kislabda dobás helyből  12.<sup>30</sup> 4x200 m vegyes váltó  13.<sup>00</sup> Eredményhirdetés</p>
2019. október 25.	
<p><b>Alapvető szabályok</b></p> <p><b>30 m-es futás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csak a kijelölt pályán lehet futni. Az indító bíró „rajthoz-vigyázz” vezényszavai után az indító jelre (indítócsapó) lehet, álló helyzetből elindulni.</li> <li>- Szabálytalan rajt esetén hosszú sípszó jelzi a futam leállítását.</li> <li>- A rajtnál mindkét lábnak a rajtvonal mögött kell lenni.</li> </ul> <p><u>Kizárásra kerül az a versenyző:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aki kétszeri szabálytalan rajtot vét;</li> <li>- aki kijelölt pályáját elhagyja és akadályozza társait;</li> <li>- aki a célvonalon nem halad át;</li> <li>- sportszerűtlen magatartást tanúsít;</li> </ul> <p><b>Medicinlabda dobása előre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Álló helyzetből. Eldobáskor mindkét lábnak a dobóvonal mögött kell lenni a talajon, de a labda elengedése után megengedett az előrelépés.</li> <li>- A labdát két kézzel fogva, láb közötti lendületvétellel lehet mozgásba hozni.</li> <li>- I. korcsoportosok 1kg-os, II. korcsoportosok 2 kg-os medicinlabdával dobnak.</li> <li>- Egy versenyzőnek 1 bemelegítő és 3 mért dobásra van lehetősége.</li> </ul> <p><u>Érvénytelen dobásnak minősül:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha a versenyző a versenybíró engedélye nélkül végzi el a dobást.</li> <li>- Ha a dobás előtt, lába becsúszik a dobóvonalon belülre vagy felemelkedik a talajról.</li> <li>- Ha a labdát nem két kézzel fogja a dobáskor.</li> <li>- Ha a labda a dobószektort elhagyja leérkezés előtt.</li> </ul> <p><b>Kislabda dobása helyből:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csak két lábon álló helyzetből lehet egy kézzel a labdát eldobni.</li> </ul>	

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 kibójázott vonal mentén felel meg a táv hosszának.
- Váltásnál az előrébb lévő csapat váltótársa kerül az ideálisabb pozícióba.
- Váltás kézrátétellel, kézérintéssel.  
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.