



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2020

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 Fogyatékkal 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 tábornok u. 3.**

2020. március 19. csütörtök 9.30 óra

Korosztályok (Fiú – lány)

I. kcs 2010-ben vagy később születettek

II.kcs 2008-2009-ben születettek

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

Kategóriák Tanulásban akadályozottak, Hallássérültek

Versenyszámok

1. Add tovább és fuss!
4. Bújj és karikában fuss
5. Labdahordás
6. Várfoglaló
8. Célba dobás
9. Labdás ügyességi váltó
10. Floorball-váltó

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	2020. március 18. 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! (Tata, 2020. március 27-28.)	
Költségek	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási költségek a résztvevőket terhelik.	
Egyéb	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Mindenkinnek 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

2020. március 09.

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 svéd szekrényel 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.

1. Add tovább és fuss!

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonalra egy bóját teszünk. A bójától 2 m-re zsámolyt helyezünk keresztben.

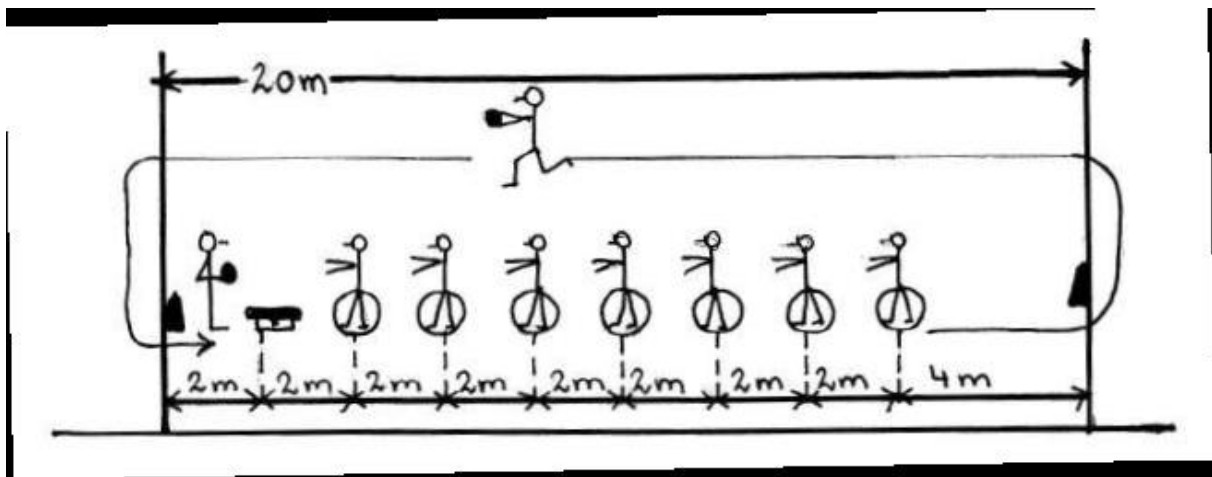
Egymástól 2 m-re karikákat (80 cm átmérőjű) helyezünk el, 7 darabot.

A pálya végére szintén bója kerül. A játékhoz 1 db mini (5-ös) kosárlabda szükséges.

Csapatok elhelyezkedése:

A kezdő játékos a bója és a zsámoly között, a többi 7 játékos a karikában áll mindkét lábbal.

A pálya rajza:



A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos a kosárlabdát tetszőleges módon az első karikában álló társának dobja.

Az első karikában álló játékos továbbadja a labdát a második karikában állónak, és így tovább. Minden karikában álló játékosnak át kell venni, és tovább kell adni a labdát.

Amikor a labdát az utolsó karikában álló átveszi, kilép, megkerüli a bóját.

Visszafut, majd a rajtvonalon álló bóját is megkerüli.

A bója és a zsámoly közötti területről újra indítja az átadásokat.

Egyszer mindenki kezdő játékos lesz.

Szabályok:

- A labdát csak a bója és a zsámoly közötti területről lehet indítani.
- Átvételkor mindkét lábbal a karikában kell állni.
- Átadásakor egyik lábbal ki lehet lépni, de a másik lábnak a karikában kell maradnia a talajon.
- Ha a labda elgurul, vissza kell vinni a karikába, és onnan kell folytatni a feladatot.
- A bója mindkét irányból kerülhető.
- A játék akkor ér véget, amikor a kezdő játékos a rajtvonalon áthalad a labdával.

4. Bújj és karikában fuss!

A pálya berendezése:

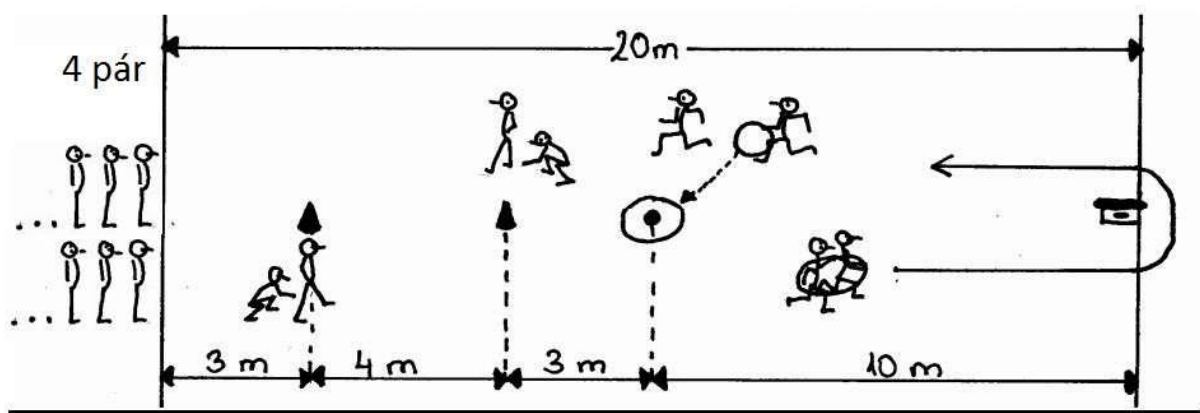
A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re és 7 m-re egy-egy bóját teszünk.

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 kézráütéssel.

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

5. Labdahordás

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az indulóvonaltól 4 m-re egy zsámolyt teszünk keresztben.

A zsámolyra egy kosarat teszünk, benne nyolc db labda. 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 2 db focilabda.

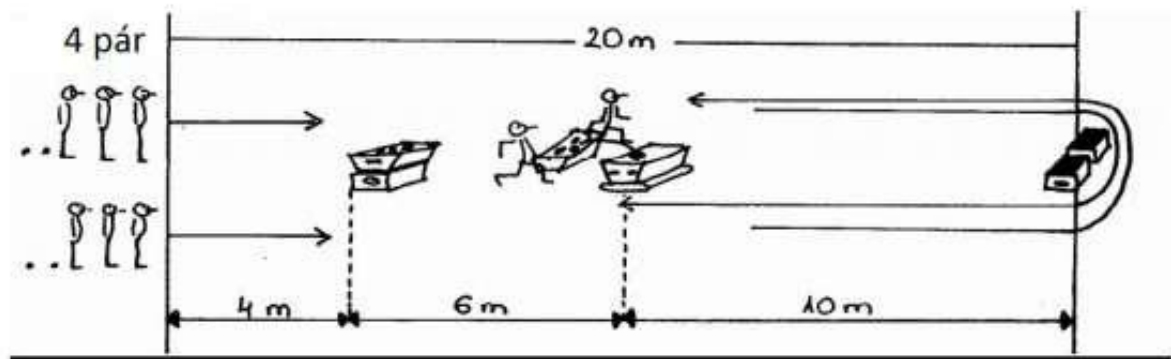
A pálya közepére egy felfordított svéd szekrény felsőrészt teszünk, szintén keresztben.

A pálya végén két zsámoly van, egymás mellett keresztben.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapatok tagjai a rajtvonal mögött párokban helyezkednek el.

A pálya rajza:



Szerek: 1db svéd szekrény felsőrész, 3 db zsámoly, 1 db kosár, 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 2 db focilabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő pár kifut a zsámolyhoz, együtt felveszik a kosarat, majd a szekrényfelsőhöz futnak. A kosárban lévő labdákat a szekrényfelsőbe rakják, vagy öntik. Valamennyi labdának a szekrény felső részébe kell kerülni.

A kosarat a szekrényfelsőnél hagyják, elfutnak a pálya végére, és a két zsámolyt ellentétes irányból megkerülik. Visszafutnak, a labdákat a kosárba visszapakolják.

A kosarat a zsámolyra visszateszik. Váltás kézraütéssel.

Szabályok:

- Amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek, addig a feladatot folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi.
- A kosarat a két ember együtt viszi.
- Váltásnál a kosárnak a zsámoly tetején kell lennie.
- Váltáskor a páros mindkét tagja vált kézraütéssel.
- 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.

8. Célba dobás

A pálya berendezése:

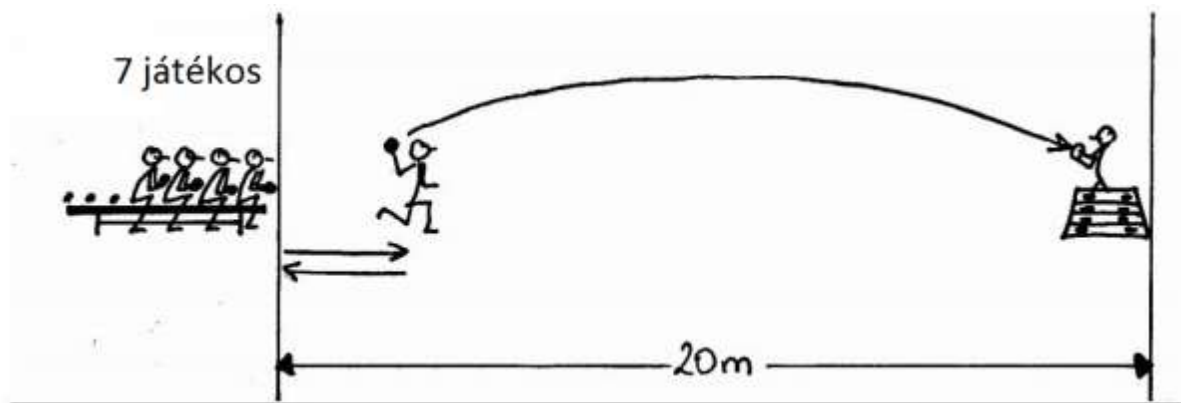
A pálya hossza 20 m. A rajtvonal mögé, arra merőlegesen egy 4 m-es tornapadot teszünk.

A pálya végére egy 4 részes tornaszekrény 3 alsó részét helyezzük, felső része nélkül, keresztben. A játékban 7 db maroklabdát használunk.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat 7 tagja kezében egy maroklabdával, lovagló ülésben a padon, egymás mögött helyezkednek el. A csapat egy tagja a szekrényben állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db szekrény 3 alsó része (felső rész nélkül), 7 db maroklabda, 1 db 4 m-es tornapad.

A játék leírása:

Indító jelre a csapat első tagja feláll és előre fut a szekrény felé.

Szabadon választott, tetszőleges távolságból a szekrényben álló társnak dobja a labdát, akinek azt el kell kapni a levegőben. Ha sikeres a dobás, a szekrényben álló társ beleteszi a „házba” a labdát, a dobó játékos pedig visszafut a többiekhez, és kézrátétellel váltja a soron következő társát.

Amennyiben az átadás nem sikeres, a dobó játékosnak a labda után kell menni, és tetszőleges módon átadni azt a szekrényben álló társnak, és csak utána indulhat visszafelé, váltani a társát. A játék végén a szekrényben álló játékos is visszafut.

Szabályok:

- A dobás módja tetszőleges.
- A szekrényben álló társ kinyúlhat, de a földön lévő, guruló, pattanó labdát nem veheti föl.
- Váltani addig nem lehet, amíg a labda a szekrénybe nem kerül.
- A játék akkor ér véget, amikor a szekrényben álló játékos a 7. labda elhelyezése után kimászik a szekrényből, visszafut és áthalad a célvonalon.

9. Labdás ügyességi váltó

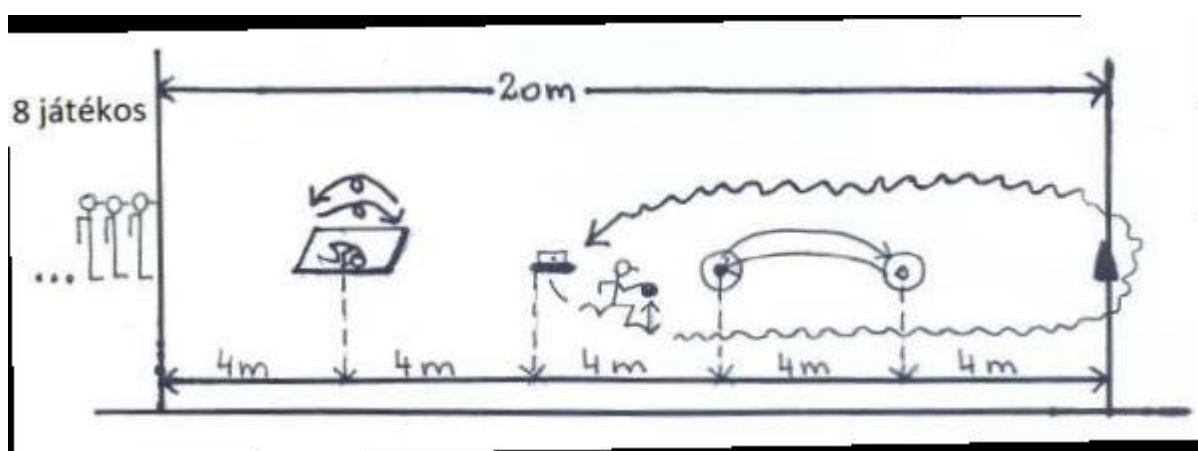
A pálya berendezése:

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

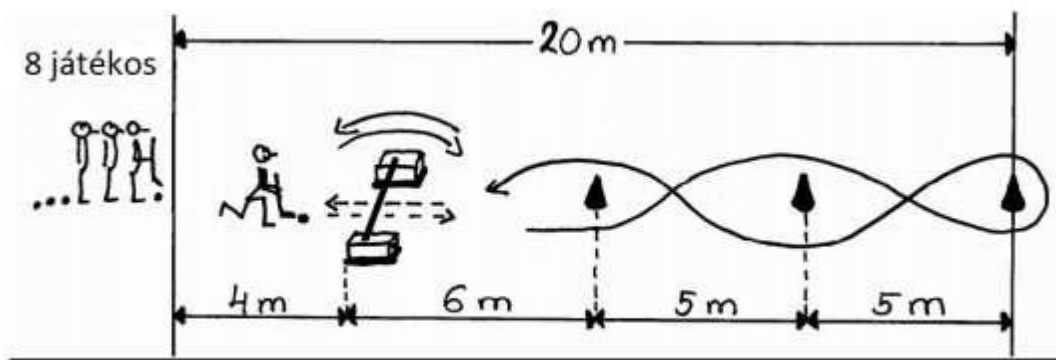
A pálya berendezése:

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.