



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2021

DÉL-ALFÖLDI REGIONÁLIS
TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS

Verseny rendezője	FODISZ-Velünk mozdulj DSE
Szakmai megalósító:	Türr István DSE
Helyszín, időpont:	2021. november 25. 9-14 óráig Dr. Posta Sándor Sportcsarnok, Baja, Szegedi u. 2.
Korosztályok: (Fiú – lány)	I. korcsoport: 2012-2013-ban születettek II. Korcsoport: 20010-2011-ben születettek
Kategóriák	I. kategória (TANAK)
Versenyszámok:	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
Díjazás:	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)
Információ	A Regionális döntő időpontja: 2021. november 25. Helyszíne megegyezik a megyei döntő helyszínével (lásd fent).
Nevezési határidő: Nevezés:	2021. november 20. 10 óra A diákolimpia versenyekre nevezni a FODISZ VESPA rendszerben kell! Nevezéssel kapcsolatos információ: Kiss József Tel: 70-333-6362 Emil: kissjoci@freemail.hu
Igazolás, regisztráció:	A versenyzők, sportolók regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon.
Költségek:	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási és egyéb költségek a résztvevőket terhelik.
Egyéb:	Kérünk minden csapatot, hogy a versenyzők TAJ kártyáját és diákigazolványát hozzák magukkal! A diákigazolványokat a versenyirodán jelentkezéskor szíveskedjenek bemutatni! <ul style="list-style-type: none"> • 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!

2021. október 25.

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.

Kislabda 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 emelkedik talajról.
- Nem egy kézzel dobja el a labdát.
- Szektoron kívülre esik a labda.

Helyből távolugrás:

- Az elugró vonal mögöl 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 mögöl 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 kézráütéssel, 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.