



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2022

**HEVES MEGYEI
TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA**

VERSENYKIÍRÁS

Verseny rendezője	Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége
Szakmai megvalósító	Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége
Helyszín, időpont	Egri Balassi Bálint Általános Iskola Móra Ferenc Tagiskolája 3300 Eger, Bem tábornok tér 3.
	2022. november 17. (csütörtök) 9.30 óra
Korosztályok (Fiú – lány)	I. kcs 2013-ban vagy később születettek II. kcs 2011-2012-ben születettek
Kategóriák	Tanulásban akadályozott diákok.
Versenyszámok	1. 30 m futás 2. 1 kg-os (I. kcs.), 2 kg-os (II. kcs.) medicinlabda dobása előre 3. Helyből távolugrás 4. Szivacs labda dobása helyből 5. 4x 200 m váltófutás
Igazolás, regisztráció	A versenyzők, diák- és szabadidő sportolók regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon.
Díjazás	Az 1-3. helyezettek érem díjazásban, az egyéni összetett I-II. helyezettek oklevél díjazásban részesülnek. A verseny továbbjutásos rendszerű. A verseny összetett, a versenyzőknek valamennyi egyéni számban indulnia kell. Az országos döntőbe a megyei összetett eredmények alapján, nemenként és korcsoportonként a verseny 1-2. helyezettei jutnak.
Nevezési határidő	2022. november 16. 18.00
Nevezés	A diákolimpia versenyekre nevezni a FODISZ VESPA rendszerben kell! Nevezéssel kapcsolatos információ: Besenyei Zsuzsanna Tel: 06-30/63-88-049 E-mail: bezsu70@gmail.com
Költségek	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási, szállás 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!

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.

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.

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 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.

A verseny	9.00-ig	Beérkezés
tervezett	9.00-9.25	Regisztráció, bemelegítés
időbeosztása	9.25-9.30	Megnyitó
	9.30 – 12.30	Versenyszámok
	12.30	Eredményhirdetés

2022. november 02.

Besenyei Zsuzsanna
Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége