



DIÁKOLIMPIA 2022-2023
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:**

BKSZC Pogány Frigyes Technikum (1183 Bp. Thököly u. 11.)
2022. november 24. Verseny: 10.00 óra
Gyülekezés, sorsolás: 9.30 óra

Megközelíthető: - Tömegközlekedéssel: Kőbánya – Kispest metrómegállótól a 182-es vagy 184-es busszal. Csepel és Erzsébet felől a 36-os busszal a Thököly útig.

**Korosztályok:
(Fiú – lány)**

Azon tanulók, akik **2011. január 1-én és utána**
születtek. I. kcs. 2013 – 2016 – ben születettek
II. kcs. 2011 – 2012 – ben 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 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 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 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.

Díjazás: A verseny I-III. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.

Nevezés: **VESPA rendszerén**

Nevezési határidő: **2022. november 23.**

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 !**

2022. november

Kerekes Béla
fogy. ügyi sportreferens
versenyigazgató