



**SPORT  
TEHETSÉGPROGRA  
M 2022**

**TEREMATLÉTIKA MEGYEI  
DIÁKOLIMPIA**

**VERSENYKIÍRÁS**

?

**A verseny rendezője**

**és szakmai megvalósítója:** Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Fogyatékos Sportolók Szövetsége

**Helyszín, időpont: Zrínyi Ilona Gimnázium Arany János**

**Tehetséggondozó Kollégiuma**

**Nyíregyháza, Tiszavasvári út 12**

**2022. november 22. (kedd) 9<sup>00</sup> óra**

**Korosztály:** I.kcs:: 2013.01.01- 2017.12.31ben

**( Fiú-lány)** II.kcs: 2011.01.01-2012.12.31-ben  
születettek

**Kategória:** Tanulásban akadályozott diákok

**Versenyszámok:** 1. 30 m futás  
2. 1 kg-os medicinlabda dobása előre  
3. Helyből távolugrás  
4. Szivacs labda dobása helyből

**Igazolás,**

**regisztráció:** A versenyzők, diák sportolók regisztrációja a [www.fodisz.hu](http://www.fodisz.hu) oldalon

**Díjazás:** Versenyszámok egyéni I.-III. helyezettei érmet,

Összesített csapatverseny I.-III. helyezettek serleget ,a  
résztevő iskolák, oklevelet kapnak.

**Nevezési határidő:** 2022.11.20. 16:00

**Nevezés:** A versenyre való nevezés a FODISZ VESPA rendszeren keresztül  
automatikusan történik a megyei verseny jegyzőkönyvében szereplő  
eredmények alapján.

**Költségek:** A megyei bajnokság rendezési költségeit (terembérlet, versenybírói, orvosi  
díjak, díjazás stb.) a Sz-Sz-B Megyei Fogyatékos Sportolók Szövetsége  
biztosítja

**Egyéb:** Elveszett tárgyakért felelősséget nem vállalunk!

?

**A verseny  
tervezett időbeosztás:**

- 9:00-ig Versenyzők beérkezése, nevezések ellenőrzése
- 9:15 Technikai értekezlet
- 9:30 Megnyitó
- 9:45- 10:15 30 méteres síkfutás
- 10:15-10:45 Medicinlabda dobás előre
- 10:45-11:15 Helyből távolugrás
- 11:15-11:45 Szivacslabda dobása helyből
- 12:30 Eredményhirdetés

?

?

#### 30 m-es síkfutás:

- Csak a kijelölt pályán lehet futni.
- Az indító bíró a „rajthoz-vigyázz” vezénylő szavai után az indító jelre lehet, álló helyzetből elindulni.
- Szabálytalan rajt esetén hosszú sípszó jelzi a futam leállítását.
- A rajtnál mindkét lábnak a rajtvonal mögött kell lennie.

?

Kizárásra kerül a versenyző:

- aki kétszeri szabálytalan rajtot vét;
- aki a kijelölt pályát elhagyja, a társait akadályozza;
- aki a célvonalon nem halad át
- sportszerűtlen magatartást tanúsít.

#### Medicinlabda dobás 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 dobhatnak.
- 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 belülre 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 belülrre, 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 ugró helyét 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.

Nyíregyháza, 2022.11.15.

Szendrei Istvánné  
elnök

**Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Fogyatékos Sportolók  
Szövetsége**