



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2016

BÁCS-KISKUN MEGYEI



TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS



	<p>igazolással kell rendelkeznie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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!
<p>A verseny tervezett időbeosztása:</p>	<p>09.30 Csapatok, versenyzők beérkezése, nevezések ellenőrzése 09.45 Technikai értekezlet 10.00 Megnyitó 10.10 30 m síkfutás 10.45 Medicinlabda dobása előre 11.20 Helyből távolugrás 11.50 Kislabdadobás helyből 12.30 4x200 m vegyes váltó 13.00 Eredményhirdetés</p>
<p>2016. október 25.</p>	
<p style="text-align: center;">Alapvető szabályok</p> <p>30 m-es futás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Kizárásra kerül az a versenyző:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aki kétszeri szabálytalan rajtot vét; - aki kijelölt pályáját elhagyja és akadályozza társait; - aki a célvonalon nem halad át; - sportszerűtlen magatartást tanúsít; <p>Medicinlabda dobása előre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Érvénytelen dobásnak minősül:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Kislabda dobása helyből:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 kibővíztetett vonal mentén felel meg a táv hosszának.
- Váltásnál az előrébb lévő csapat váltótársa kerül az ideálisabb pozícióba.
- Váltás kézrátétellel, kézrintéssel.
- Váltás után törekedni kell arra, hogy a másik csapat (csapatok) versenyzőit ne zavarják a versenyésben.
- 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.