



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2016

HAJDÚ-BIHAR MEGYEI



TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS

Verseny rendezője	Hajdú-Bihar Megyei Fogyatékos Sportolók Szövetsége		
Szakmai megvalósító:	Téglás Diáksport Egyesület		
Helyszín, időpont:	2016. január 27. 9.00-12.00 óra Szent Bazil Oktatási Központ Sportcsarnoka Hajdúdorog, Petőfi tér 1.		
Korosztályok: (Fiú – lány)	I. kcs	2006-ben vagy később születettek	
	II. kcs	2004-2005-ben születettek	
Kategóriák	I.	kategória (TANAK)	
Versenyszámok:	30 m futás	Helyből távolugrás	Szivacs labda dobása helyből
	4x 200 m váltófutás		1 kg-os medicinlabda dobása előre
Információ	<ul style="list-style-type: none"> • Az országos döntőn a megyei/fővárosi versenyek jegyzőkönyvében szereplő összetett versenyben I.-II. helyezett diákversenyzők indulhatnak. Az összetett verseny végső sorrendjét a négy egyéni versenyszám eredményei alapján kell megállapítani. • A csapatváltóban a korcsoportonként nevezett 1-1 fiú és lány sportoló indulhat. A váltó eredménye csak az összetett csapatverseny sorrendjének megállapításánál kell figyelembe venni. • Az országos döntőben korcsoportonként, nemenként egy megyét 2-2 fő diákversenyző képviselhet, összesen max. 8 fő! • Országos döntő: Mór, 2016. március 15. 		
Díjazás:	Versenyszámok egyéni I.- III. helyezettei érem, Összetett egyéni I.-III. helyezettek érem.		
Nevezési határidő:	2016. január 25. 24.00 óra		
Nevezés:	A diákolimpia versenyekre nevezni a FODISZ VESPA rendszerben kell! Nevezéssel kapcsolatos információ: Szoboszlai Csaba Tel: 70-370-4737 Emil: hafoszov@hafoszov.ehc.hu		
Igazolás, regisztráció:	Az iskolák, diáksportolók sportolók regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon.		
Költségek:	A versenyhez kötődő szervezési és rendezési költség a HAFOSZÖV-ét terheli. A résztvevő iskolákat az utazási költség terheli. Kérjük az intézményvezetőket, hogy a területileg illetékes tankerületnél időben jelezzék a tanulók utaztatásának költségét.		
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!
- A kiírásban nem szereplő valamennyi szakmai kérdésben a MASZ versenyszabályai érvényesek.
- Egy intézményből maximum 20 fő versenyző nevezhető.

09.00 Csapatok, versenyzők beérkezése, nevezések ellenőrzése

09.05 Technikai értekezlet

09.10 Megnyitó

A verseny tervezett időbeosztása:

09.15 30 m síkfutás

Medicinlabda dobása előre

Helyből távolugrás

Kislabdadobás helyből

4x200 m vegyes váltó

12.00 Eredményhirdetés

2016. január 10.

Urgyán Tibor
szervező

Szoboszlai Csaba
szakreferens

Boros Ferenc
versenyigazgató

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 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.

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 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 kibővített 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 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.