



# SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2016

BÁCS-KISKUN MEGYEI



TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS



<b>Verseny rendezője</b>	FÉBSZ
<b>Szakmai megvalósító:</b>	Gyermekeinkért DSE
<b>Helyszín, időpont:</b>	<b>2016. február 25.</b> Tiszakécske, Városi Sportcsarnok (Tiszakécske, Templom tér 3.)
<b>Korosztályok: (Fiú – lány)</b>	I. kcs 2006-ben vagy később születettek II. kcs 2004-2005-ben születettek Egy intézményből maximum 20 fő versenyző nevezhető!
<b>Kategóriák</b>	I. kategória (TANAK)
<b>Versenyszámok:</b>	1. 30 m-es futás 2. Helyből távolugrás 3. Szivacs labda dobása helyből 4. 1 (I. kcs.) és 2 kg-os (II. kcs.) medicinlabda dobása előre 5. 4x 200 m váltófutás
<b>Információ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• A csapatváltóban a korcsoportonként nevezett 1-1 fiú és lány sportoló indulhat. A váltó eredménye csak az összetett csapatverseny sorrendjének megállapításánál kell figyelembe venni.</li> <li>• Az országos döntőben korcsoportonként, nemenként egy megyét 2-2 fő diákversenyző képviselhet, összesen max. 8 fő!</li> <li>• Országos döntő: Mór, 2016. március 15.</li> </ul>
<b>Díjazás:</b>	Versenyszámok <b>egyéni I.- III. helyezettei</b> érem, <b>Összesített csapatverseny</b> győztes iskoláját serleggel díjazzuk. Az összesítés az iskolák által megszerzett egyéni I. – VI. helyezéseknek megfelelő ponttáblázat alapján történik. (I.-7; II.-5; III.-4; IV.-3; V.-2; VI-1 pont)
<b>Nevezési határidő:</b>	<b>2016. február 23.</b>
<b>Nevezés:</b>	<b>A diákolimpia versenyekre nevezni a <a href="#">FODISZ VESPA</a> rendszerben kell!</b> <b>Nevezéssel kapcsolatos információ:</b> <b>Bakos Zsolt</b> <b>Tel: 70-371-1482</b> <b>Emil: bakos.zsolt19@gmail.com</b>
<b>Igazolás, regisztráció:</b>	A versenyzők sportolók regisztrációja a <a href="http://www.fodisz.hu">www.fodisz.hu</a> oldalon.
<b>Költségek:</b>	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. 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!

- **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!

<b>A verseny tervezett időbeosztása:</b>	09. <sup>30</sup>	Csapatok, versenyzők beérkezése, nevezések ellenőrzése
	09. <sup>45</sup>	Technikai értekezlet
	10. <sup>00</sup>	Megnyitó
	10. <sup>10</sup>	30 m síkfutás
	10. <sup>45</sup>	Medicinlabda dobása előre
	11. <sup>20</sup>	Helyből távolugrás
	11. <sup>50</sup>	Kislabda dobás helyből
	12. <sup>30</sup>	4x200 m vegyes váltó
	13. <sup>00</sup>	Eredményhirdetés

2016. január 25.

Szervezőbizottság

### **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 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 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 kézrátétellel, kézérintéssel.
- 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.