



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2016

SZBOLCS SZATMÁR BEREG MEGYEI
TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS

A verseny rendezője**és szakmai megvalósítója:** Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Fogyatékos Sportolók Szövetsége**Helyszín, időpont: Bárczi Gusztáv Általános Iskola és Kollégium****Nyíregyháza, Szarvas út 10-12****2016. február 10. (szerda) 10⁰⁰ óra****Korosztályok:** I. kcs. 2006-ban vagy később születettek**(Fiú-lány)** II. kcs. 2004-2005-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
5. 4x 200 m váltófutás**Igazolás,
regisztráció:** A versenyzők, diák sportolók regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon**Díjazás:** Versenyszámok egyéni I.-III. helyezettei érmet,
Összesített csapatverseny I.-III. helyezettek serleget ,a résztvevő iskolák,
oklevelet kapnak.**Nevezési határidő:** 2016. február 09. 20:00**Nevezés:** A versenyre való nevezés a FODISZ VESPA rendszeren keresztül automatikusan történik a megyei verseny jegyzőkönyvében szereplő eredmények alapján.**Nevezéssel kapcsolatos információ:****Laoues Nóra megyei versenyigazgató****Tel: 06-30-210-2760****Email: nora.laoues@gmail.com****Költségek:** A megyei bajnokság rendezési költségeit (terembérlés, versenybírói, orvosi díjak, díjazás stb.) a Sz-Sz-B Megyei Fogyatékos Sportolók Szövetsége biztosítja**Egyéb:** Elvesztett tárgyakért felelősséget nem vállalunk!

A verseny

tervezett időbeosztás:

- 10:00-ig Versenyzők beérkezése, nevezések ellenőrzése
- 10:15 Technikai értekezlet
- 10:30 Megnyitó
- 10:45- 11:15 30 méteres síkfutás
- 11:15-11:45 Medicinlabda dobás előre
- 11:45-12:15 Helyből távolugrás
- 12:15-12:45 Szivacs labda dobása helyből
- 12:45-13:15 4X200 m-es vegyes váltó
- 14:00 Eredményhirdetés

Alapvető szabályok

30 m-es síkfutás:

- Csak a kijelölt pályán lehet futni.
- Az indító bíró a „rajthoz-vigyázz” vezényszavai 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.

Szivacsabda 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.
- Érkezőkor 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.

Nyíregyháza, 2016. január 25.