



# SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2016

CSONGRÁD MEGYEI TEREMATLÉTIKA  
DIÁKOLIMPIA

## VERSENYKIÍRÁS

<b>Verseny rendezője</b>	Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetsége Csongrád Megyei Fogyatékkal Élők Sportegyesülete
<b>Szakmai megvalósító</b>	Szeged és Térsége Bárczi Gusztáv Ált.Isk.,Óvoda, és Ped. Szakszolgálat Csongrád Megyei Fogyatékkal Élők Sportegyesülete
<b>Helyszín, időpont</b>	2015. december 09. Szegedi József Attila Általános Iskolája és Szakiskolája 6723 Szeged, Gyík u. 3.
<b>Korosztályok (Fiú – lány)</b>	I. kcs 2006-ban vagy később születettek II. kcs 2004-2005-ben születettek
<b>Kategóriák</b>	Tanulásban akadályozott diákok
<b>Versenyszámok</b>	1. 30 m futás 2. 1 kg-os medicinlabda dobása előre 3. Helyből távolugrás 4. Szivacs labda dobása helyből 5. 4x 200 m váltófutás
<b>Igazolás, regisztráció</b>	A versenyzők, diák- és szabadidő sportolók regisztrációja a <a href="http://www.fodisz.hu">www.fodisz.hu</a> oldalon, a VESPA rendszeren történik.
<b>Díjazás</b>	Versenyszámok egyéni I.- III. helyezettei érem; Összetett egyéni I.-III. helyezett trófea; Összesített csapatverseny I.-III. helyezettek trófea. Az összesítés az iskolák/megyei csapatok által megszerzett egyéni I. – VI. helyezéseknek és a csapat váltóban elért eredménye alapján egy megfelelő ponttáblázat alapján történik. (I.-7; II.-5; III.-4; IV.-3; V.-2; VI.-1 pont)
<b>Nevezési határidő Nevezés</b>	<b>A diákolimpia versenyekre nevezni a FODISZ VESPA rendszerben kell!</b> <b>Nevezéssel kapcsolatos információ:</b>

...

<b>Információ</b>	<b>Lebonyolítással kapcsolatos információ. Megyeri Attila</b> <a href="mailto:megyeriattila1@yahoo.com"><u>.megyeriattila1@yahoo.com</u></a> címen kérhető!
<b>Költségek</b>	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási, szállás és egyéb költségek a résztvevőket terhelik.
<b>Egyéb</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kérünk minden csapatot, hogy a versenyzők TAJ kártyáját és diákigazolványát hozzák magukkal! A diákigazolványokat a versenyirodán jelentkezéskor szíveskedjenek bemutatni!</li> <li>• A diákolimpián a versenyzők saját felszerelésüket használhatják, <b>követelmény a sportágnak megfelelő sportruházat.</b></li> <li>• <b>Minden induló versenyzőnek érvényes orvosi (iskolaorvosi) igazolással kell rendelkeznie.</b></li> <li>• A versenybíróssággal kizárólag a csapatvezető tarthat kapcsolatot.</li> <li>• Az elveszett értéktárgyakért, felszerelésért a rendezőség felelősséget nem vállal.</li> <li>• A versenykiírásban a változtatás jogát fenntartjuk.</li> <li>• Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk.</li> </ul>
<b>A verseny tervezett időbeosztása</b>	<p><b>08.30-ig</b> Csapatok, versenyzők beérkezése, nevezések ellenőrzése</p> <p><b>08.45</b> Technikai értekezlet</p> <p><b>09.00</b> Megnyitó</p> <p><b>09.15-09.45</b> 30 m síkfutás</p> <p><b>09.45-10.30</b> Medicinlabda dobása előre</p> <p><b>10.30-11.10</b> Helyből távolugrás</p> <p><b>11.10-12.00</b> Szivacs labda dobása helyből</p> <p><b>12.10-12.50</b> 4x200 m vegyes váltó</p> <p><b>13.00</b> Eredményhirdetés</p>
<b>Alapvető szabályok</b>	<p><b>Alapvető szabályok</b></p> <p><b>30 m-es futás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Csak a kijelölt pályán lehet futni.</li> <li>- Az indító bíró „rajthoz-vigyázz” vezényszavai után az indító jelre (indítócsapó) lehet, álló helyzetből elindulni.</li> <li>- Szabálytalan rajt esetén hosszú sípszó jelzi a futam leállítását.</li> <li>- A rajtnál mindkét lábnak a rajtvonal mögött kell lenni.</li> </ul> <p>Kizárásra kerül az a versenyző:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aki kétszeri szabálytalan rajtot vét;</li> <li>- aki kijelölt pályáját elhagyja és akadályozza társait;</li> <li>- aki a célvonalon nem halad át;</li> <li>- sportszerűtlen magatartást tanúsít;</li> </ul> <p><b>Medicinlabda dobása előre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Álló helyzetből.</li> </ul>

- 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 belülré 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

belülré, vagy belép, vagy egyik lába emelkedik talajról.

- Nem egy kézzel dobja el a labdát.

- Szektoron kívülre esik a labda.

**Helyből távolugrás:**

- Az elugró vonal mögöl 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 mögöl 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 mögöl, 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.

**A verseny állami  
támogatói**

Magyar Olimpiai Bizottság  
Emberi Erőforrások Minisztériuma  
KLIK

**A verseny  
támogatói**

FÉCSOM SE

2015 december 1.

Kapás Róbert  
FODISZ Országos Versenyigazgató

Megyeri Attila  
FODISZ Csongrád Megyei Versenyigazgató