



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2018

HEVES MEGYEI KAPKODD A LÁBAD DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS

A verseny célja A sportág népszerűsítése, versenyzési lehetőség biztosítása, a megyei bajnoki cím és az Országos Döntőre való továbbjutás eldöntése

Verseny rendezője Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége

Szakmai megvalósító Egri Balassi Bálint Általános Iskola Móra Ferenc Tagiskolája - Eger

Helyszín, időpont **Egri Balassi Bálint Általános Iskola Móra Ferenc Tagiskolája**
3300 Eger, Bem tábornok u. 3.

2018. március 22. csütörtök 9.30 óra

Korosztályok (Fiú – lány)

I. kcs 2008-ban vagy később születettek

II. kcs 2006-2007-ben születettek

- Csapatlétszám 10 fő
- 1 - 1 feladatot 8 fő (minimum 2 leány) hajt végre
- Cserélni minden versenyszám után lehet

Kategóriák Tanulásban akadályozottak

Versenyszámok

3. Akadálypálya
5. Labdahordás
6. Várfoglaló
8. Célba dobás
10. Floorball – váltó
14. Célba dobás szekrényre
15. Kötélhúzás (pontazonosság esetén)

Igazolás, regisztráció A versenyzők regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon. A versenyzők adatainak, tanulói jogviszonyának igazolása a felületről kinyomtatott, az intézmény vezetőjének aláírásával, iskolai pecsétjével. Orvosi igazolás szintén a felületről kinyomtatott nyomtatványon!

Díjazás Az I. helyezett csapat kupa, az I-III. helyezett csapat tagjai érem, a csapatok oklevél díjazásban részesülnek.

Nevezési határidő	2018. március 21. 18.00	
Nevezés	A diákolimpia versenyekre a nevezés a FODISZ VESPA rendszeren keresztül történik!	
Információ	A verseny továbbjutásos rendszerben kerül megrendezésre, a bajnokság első helyezett csapata jut tovább az Országos Döntőbe! (Miskolc, 2018. április 13-14.)	
Költségek	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási költségek a résztvevőket terhelik.	
Egyéb	<ul style="list-style-type: none"> • Kérünk minden csapatot, hogy a versenyzők TAJ kártyáját és diákigazolványát hozzák magukkal! A diákigazolványokat a versenyirodán jelentkezéskor szíveskedjenek bemutatni! • A diákolimpián a versenyzők saját felszerelésüket használhatják, követelmény a sportágnak megfelelő sportruházat. • 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. • Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk. 	
A verseny tervezett időbeosztása	9.00-ig	Csapatok beérkezése
	9.00 – 9.25	Regisztráció, sorsolás, bemelegítés
	9.25 – 9.30	Megnyitó
	9.30 – 12.30	Feladatok végrehajtása
	12.30	Eredményhirdetés

2018. február 26.

Besenyei Zsuzsanna
Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

1. A „Kapkodd a lábad!” játékos sportverseny gyakorlatanyaga 15 játékból áll. Az 1 – 14. játékokból kell kisorsolni a megyei, illetve az országos döntő 10 feladatát. A 15. játék a holtverseny eldöntésére szolgál pontazonosság esetén.
2. A megyei döntőket minimum 6 játékkal, az országos döntőket 10 játékkal kell lebonyolítani.
3. A játékokat a verseny előtti technikai értekezleten kell kisorsolni.
4. A csapatok által bemutatott játékok időeredmény és teljesítmény alapján kerülnek értékelésre. A játékleírásnak nem megfelelő végrehajtás, vagy a nem korrigált hiba büntető idő hozzáadásával jár:
 - ✓ váltási hiba: 1 másodperc
 - ✓ feladat hiba: 3 másodperc
 - ✓ akadály kihagyása: 5 másodperc
5. A helyezési pontokat az egy – egy játék teljesítését követően, az elért időeredmény alapján kapják a csapatok. A végső sorrendet a játékok teljesítése alatt szerzett pontok összege határozza meg.
6. A csapatok befutói megkülönböztető trikót kötelesek viselni.
7. A feladatokat a kijelölt csapatnak minden megkezdett játék előtt be kell mutatni.
8. A szekrényes játékok minden esetben 4 részes svéd szekrényel kerülnek lebonyolításra, kivéve a 11. játékot, ahol mind az 5 részre szükség van. A rajzok csak szemléltetésül szolgálnak.
9. Óvni a következő játék megkezdéséig lehet.
10. Kirívóan durva, szándékos szabálytalanságért a versenybírószám a csapatot a játékból kizárhatja.
11. Versenybírószám összeállítása / országos döntőn kötelező/:
 - **Játékvezető:** irányítja és vezeti a játékot.
 - **Vezető célbíró:** összefogja az időmérők és a pályabírók munkáját, csapatok beérkezési sorrendjét figyeli.
 - **Időmérők:** mérik a csapatok időeredményeit, jól látható kézfeltartással jelzik a hibákat, ellenőrzik a csapatok létszámát, összetételét.
 - **Pályabírók:** ellenőrzik a feladatrészek végrehajtását, a hibákat kézfeltartással jelzik.
 - **Pályarendezők:** A játéknak megfelelően felépítik, illetve lebontják a versenypályákat.
 - **Versenyiroda:** A verseny elektronikus archiválása.

3. Akadálypálya

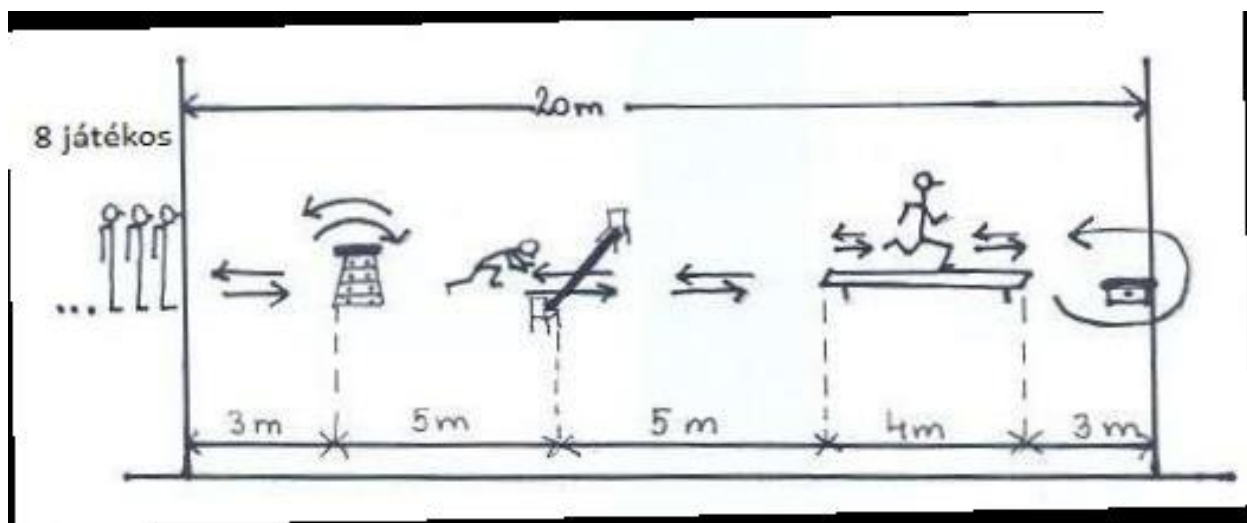
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re egy 4 részes szekrényt teszünk keresztben. A szekrénytől 5 m-re két széket teszünk egymással szemben, melyre egy 2 m hosszú 10 cm széles deszkalapot rakunk. Tőle 5 m-re egy 4 m-es tornapadot teszünk hosszában. A pálya végére egy zsámolyt teszünk keresztbe.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött helyezkedik el oszlopban.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db 4 részes szekrény, 2 db szék, 1 db 2 m hosszú 10 cm széles deszkalap, 1 db 4 m hosszú tornapad, 1 db zsámoly.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos tetszőleges módon átjut a szekrényen, továbbfut, átbújik az akadály alatt, végigfut a padon, majd megkerüli a zsámolyt.

Visszafelé a teljes feladatot megismétli.

Váltás kézzrátással

Szabályok:

- Minden részfeladatot, akadályt teljesíteni kell.
- Az elmozdult eszközöket a versenybírók igazítják meg.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a rajtvonalon áthalad.

5. Labdahordás

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az indulóvonaltól 4 m-re egy zsámolyt teszünk keresztben.

A zsámolyra egy kosarat teszünk, benne nyolc db labda. 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 2 db focilabda.

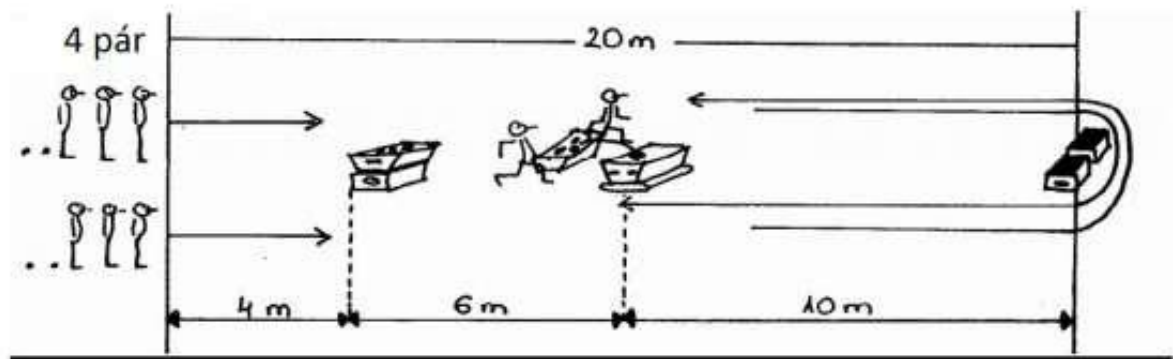
A pálya közepére egy felfordított svéd szekrény felsőrészt teszünk, szintén keresztben.

A pálya végén két zsámoly van, egymás mellett keresztben.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapatok tagjai a rajtvonal mögött párokban helyezkednek el.

A pálya rajza:



Szerek: 1db svéd szekrény felsőrész, 3 db zsámoly, 1 db kosár, 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 2 db focilabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő pár kifut a zsámolyhoz, együtt felveszik a kosarat, majd a szekrényfelsőhöz futnak. A kosárban lévő labdákat a szekrényfelsőbe rakják, vagy öntik. Valamennyi labdának a szekrény felső részébe kell kerülni.

A kosarat a szekrényfelsőnél hagyják, elfutnak a pálya végére, és a két zsámolyt ellentétes irányból megkerülik. Visszafutnak, a labdákat a kosárba visszapakolják.

A kosarat a zsámolyra visszateszik. Váltás kézráútéssel.

Szabályok:

- Amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek, addig a feladatot folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi.
- A kosarat a két ember együtt viszi.
- Váltásnál a kosárnak a zsámoly tetején kell lennie.
- Váltáskor a páros mindkét tagja vált kézráútéssel.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a rajtvonalon áthalad.

6. Várfoglaló

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20m. A pálya közepén két egymás mellé hosszában elhelyezett négyrészes szekrényből várat építünk. A vártól 6 m-re a pálya közepére egy felfordított szekrény felsőben 14 db labdát helyezünk el. 2 db kézilabda, 2 db kosárlabda, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 2 db maroklabda, 2 db 2 kg-os medicinlabda.

A pálya két végére vonalban 7-7 db karikát helyezünk el egymástól egyenlő távolságra. A karikák közötti távolság 1 méter.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat 8 játékosa a két szekrény tetején állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

2 db négyrészes szekrény, 1 db szekrényfelső, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 2 db kosárlabda, 2 db gumilabda, 2 db maroklabda, 2 db 2 kg-os medicinlabda, 14 db karika

A játék leírása:

Indító jelre a csapat tagjai leugranak a szekrényekről a felfordított szekrény felső részéhez szaladnak, kiveszik a labdákat, és tetszőleges sorrendben a karikákban elhelyezik azokat. Ezután visszafutnak a „várhoz”, és valamennyien felállnak a szekrények tetejére.

Szabályok:

- A labdákat kiborítani nem lehet.
- Egy versenyző egyszerre csak egy labdát vihet. Aki két vagy több labdát visz egyszerre, a pályabíró visszaküldi.
- A csapat addig nincs kész, amíg a 14 db labda nincs a karikákban.
- Mindenkinek a szekrény tetején kell állnia, két lábbal. Térdelni, guggolni nem lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a mind a 8 játékos a meghatározott módon a szekrény tetején áll.

8. Célba dobás

A pálya berendezése:

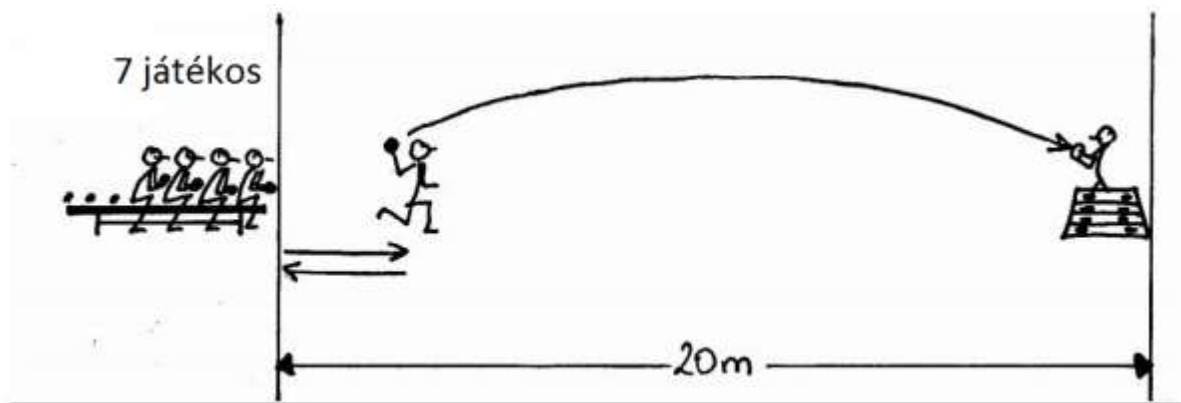
A pálya hossza 20 m. A rajtvonal mögé, arra merőlegesen egy 4 m-es tornapadot teszünk.

A pálya végére egy 4 részes tornaszekrény 3 alsó részét helyezzük, felső része nélkül, keresztben. A játékban 7 db maroklabdát használunk.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat 7 tagja kezében egy maroklabdával, lovagló ülésben a padon, egymás mögött helyezkednek el. A csapat egy tagja a szekrényben állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db szekrény 3 alsó része (felső rész nélkül), 7 db maroklabda, 1 db 4 m-es tornapad.

A játék leírása:

Indító jelre a csapat első tagja feláll és előre fut a szekrény felé.

Szabadon választott, tetszőleges távolságból a szekrényben álló társnak dobja a labdát, akinek azt el kell kapni a levegőben. Ha sikeres a dobás, a szekrényben álló társ beleteszi a „házba” a labdát, a dobó játékos pedig visszafut a többiekhez, és kézrátétellel váltja a soron következő társát.

Amennyiben az átadás nem sikeres, a dobó játékosnak a labda után kell menni, és tetszőleges módon átadni azt a szekrényben álló társnak, és csak utána indulhat visszafelé, váltani a társát. A játék végén a szekrényben álló játékos is visszafut.

Szabályok:

- A dobás módja tetszőleges.
- A szekrényben álló társ kinyúlhat, de a földön lévő, guruló, pattanó labdát nem veheti föl.
- Váltani addig nem lehet, amíg a labda a szekrénybe nem kerül.
- A játék akkor ér véget, amikor a szekrényben álló játékos a 7. labda elhelyezése után kimászik a szekrényből, visszafut és áthalad a célvonalon.

10. Floorball – váltó

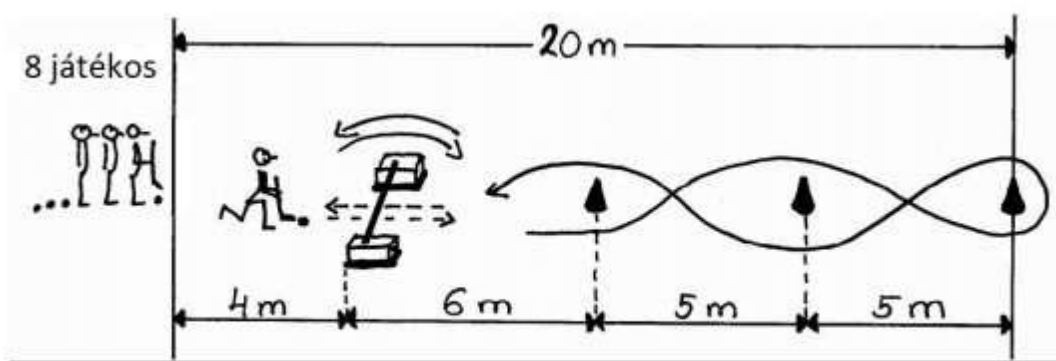
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 4 m-re két zsámolyból és egy 2 m hosszú, 10 cm széles deszkalapból kaput alakítunk ki. A zsámolyokat hosszában helyezük el, egymástól 1,6 m távolságra. A pálya közepétől 5 méterenként 3 db bóját helyezünk el. A játékhoz 1 db floorball ütőre, és 1 db floorball labdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl, az első játékos kezében ütő van, előtte a labda.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db zsámoly, 1 db deszkalap, 3 db bója, 1 db floorball ütő, 1 db floorball labda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos a labdát átüti a kapun, majd utána fut. A kaput oldal irányban ki kell kerülni. A bóják között szlalom labdavezetés van oda-vissza. A játékos visszafelé újra átüti a labdát a kapun és szintén oldal irányba kerüli azt. Váltás a labdával és az ütő átadásával történik, a rajtvonalon túl. A beérkező játékos az ütőt a következő játékosnak adja, akinél nincs ütő.

Szabályok:

- Szlalom labdavezetésnél a játékosnak, a labdának, ugyanazon oldalról kell kerülnie a bóját.
- A kaput átugrani nem lehet.
- Ha a labda a másik pályára át-, vagy a küzdőtérrel kigurul, a versenyző kézzel visszahozhatja oda, ahonnan a labda elgurult. Más esetben kézzel nem érhet a labdához.
- Váltásnál a labdának a rajtvonal mögé kell gurulni, és azt tetszőleges módon meg lehet állítani.
- Saját ütő használható.
- A játék akkor ér véget, amikor a labda és a 8. játékos kezében az ütővel a rajtvonalon áthalad.

14. Célba dobás szekrényre

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 5-re egy zsámolyt helyezünk el, tőle 5 m-re egy 80 cm magas asztalt, amelynek a tetején egy felfordított zsámoly van.

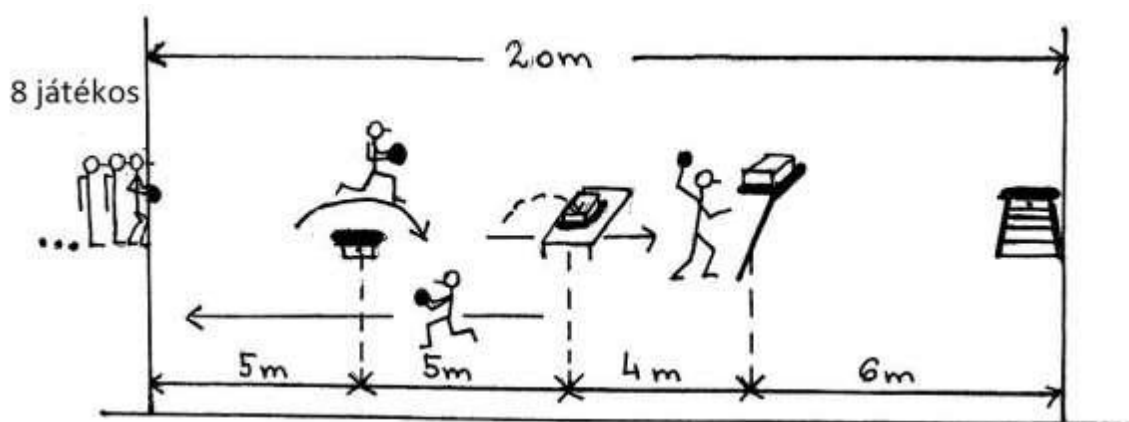
Az asztaltól 4 m-re egy felfordított zsámolyba egy női kézilabdát teszünk.

A pálya végére egy 5 részes svédsekrényt rakunk, amely a céltábla szerepét tölti be.

A csapatok elhelyezkedése:

A rajtvonal mögött oszlopban. Az első játékos kezében egy 1 kg-os medicinlabda van.

A pálya rajza:



Szerek:

3 db zsámoly, 1 db 80 cm magas asztal, 1 db 4 részes svédsekrény, 1 db 1 kg-os medicinlabda, 1 db női kézilabda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos kezében az 1 kg-os medicinlabdával átugrik a zsámoly fölött.

Fut az asztalhoz, ott a medicinlabdát a zsámolyba teszi, utána átbújik az asztal alatt.

Továbbfut a zsámolyhoz, kiveszi a női kézilabdát és célba dob a tőle 6 m-re levő svédsekrény oldalára. Ha talál, ha nem, a labdát összeszedi és visszateszi a zsámolyba.

Visszafelé kiveszi a medicinlabdát az asztalon levő zsámolyból.

Fut a célig és a labda kézbe adásával váltja társát.

Szabályok:

- Minden részfeladatot teljesíteni kell.
- Nem lehet folytatni a feladatot, amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó játékos kezében a medicinlabdával, a rajtvonalon áthalad.

15. Kötélhúzás (pontazonosság esetére szolgáló + feladat)

A pálya berendezése:

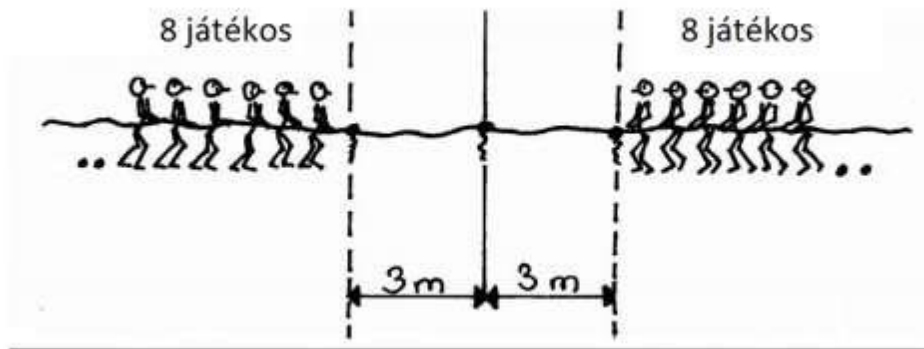
A játékhoz egy szabvány 25 mm vastag, 15 méter hosszú húzókötéltre van szükség.
A kötéltre egy középjelet, és attól mindkét irányban 3-3 méterre egy-egy fogójelet teszünk.
A pálya közepére és attól 3-3 méterre egy-egy segédvonalat húzunk.

A csapatok elhelyezkedése:

Egyszerre két csapat játszik.

A csapatok 8 - 8 versenyzője tetszőleges sorrendben áll fel a kötélt két oldalán, úgy hogy a fogójeleknél beljebb fogni nem lehet.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db húzókötel.

A játék leírása:

Sípszóra a csapatok húzni kezdik a kötelet. A cél, hogy az ellenfél csapatát elhúzzák úgy, hogy az ellenfél fogójele a saját oldalon lévő segédvonalon áthaladjon. A játék maximum 1 percig tart.

Szabályok:

- A feladat, pontazonosság esetén a helyezések eldöntésére szolgál.
- Abban az esetben, ha a játék egy perc alatt nem ér véget, az a csapat nyer, akinek a térfelén a középjel van.
- A kötéltre csomót kötni nem lehet.
- A kötélben megjelölt fogójel elé nem lehet fogni.