



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2021

HEVES MEGYEI „KAPKODD A LÁBAD”
DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS

Verseny rendezője	Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége
Szakmai megvalósító	Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége
Helyszín, időpont	Egri Balassi Bálint Általános Iskola Móra Ferenc Tagiskolája 3300 Eger, Bem tábornok tér 3.
	2022. február 24. (csütörtök) 9.30 óra
Korosztályok (Fiú – lány)	I. kcs 2012-ben vagy később születettek II. kcs 2010-2011-ben születettek A csapatban minimum 2 lány versenyzőnek kell lenni.
Kategóriák	Tanulásban akadályozott diákok.
Versenyszámok	1. Add tovább és fuss! 5. Labdahordás 6. Várfoglaló 7. Futás váltóbottal 8. Célbadobás 11. Labdakirakó
Igazolás, regisztráció	A versenyzők, diák- és szabadidő sportolók regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon.
Díjazás	Az 1-3. helyezett csapatok érem díjazásban, a megyei bajnok csapat serlegben részesülnek. A verseny továbbjutásos rendszerű. Az országos döntőbe a megyei első helyezett csapat jut tovább.
Nevezési határidő	2022. február 23. 18.00
Nevezés	A diákolimpia versenyekre nevezni a FODISZ VESPA rendszerben kell! Nevezéssel kapcsolatos információ: Besenyei Zsuzsanna Tel: 06-30/63-88-049 E-mail: bezsu70@gmail.com
Költségek	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási, szállás és egyéb költségek a résztvevőket terhelik.

Egyéb

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	Beérkezés
	9.00-9.25	Regisztráció, bemelegítés
	9.25-9.30	Megnyitó
	9.30 – 12.30	Versenyszámok
	12.30	Eredményhirdetés

2022. február 07.

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 svédsekreennyel 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 versenybíróóság a csapatot a játékból kizárhatja.
11. Versenybíróóság 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.

1. Add tovább és fuss!

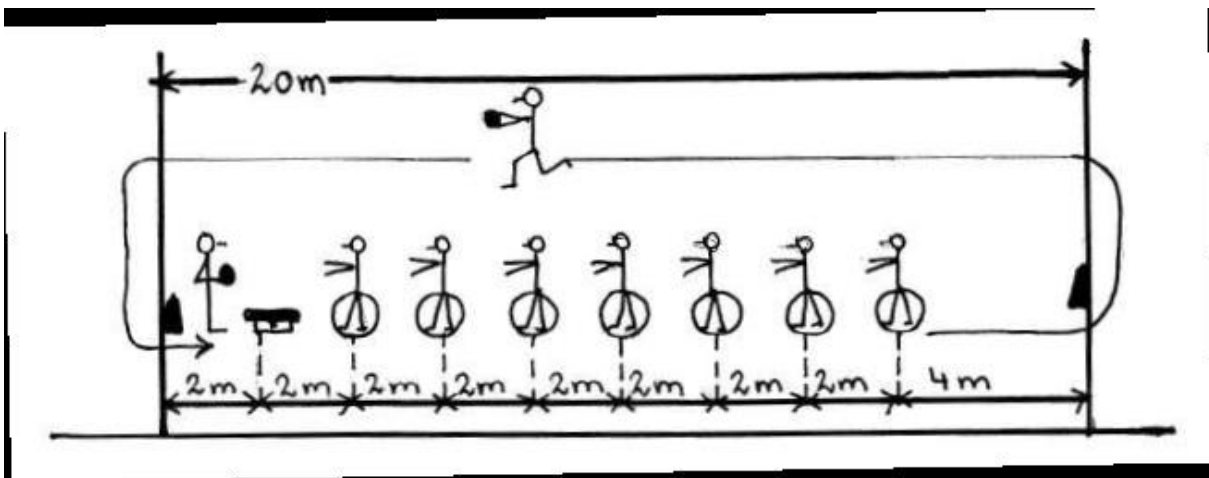
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonalra egy bóját teszünk. A bójától 2 m-re zsámolyt helyezünk keresztben. Egymástól 2 m-re karikákat (80 cm átmérőjű) helyezünk el, 7 darabot. A pálya végére szintén bója kerül. A játékhoz 1 db mini (5-ös) kosárlabda szükséges.

Csapatok elhelyezkedése:

A kezdő játékos a bója és a zsámoly között, a többi 7 játékos a karikában áll mindkét lábbal.

A pálya rajza:



A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos a kosárlabdát tetszőleges módon az első karikában álló társának dobja. Az első karikában álló játékos továbbadja a labdát a második karikában állónak, és így tovább. Minden karikában álló játékosnak át kell venni, és tovább kell adni a labdát. Amikor a labdát az utolsó karikában álló átveszi, kilép, megkerüli a bóját. Visszafut, majd a rajtvonalon álló bóját is megkerüli. A bója és a zsámoly közötti területről újra indítja az átadásokat. Egyszer mindenki kezdő játékos lesz.

Szabályok:

- A labdát csak a bója és a zsámoly közötti területről lehet indítani.
- Átvételkor mindkét lábbal a karikában kell állni.
- Átadásakor egyik lábbal ki lehet lépni, de a másik lábnak a karikában kell maradnia a talajon.
- Ha a labda elgurul, vissza kell vinni a karikába, és onnan kell folytatni a feladatot.
- A bója mindkét irányból kerülhető.
- A játék akkor ér véget, amikor a kezdő játékos a rajtvonalon áthalad a labdával.

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.

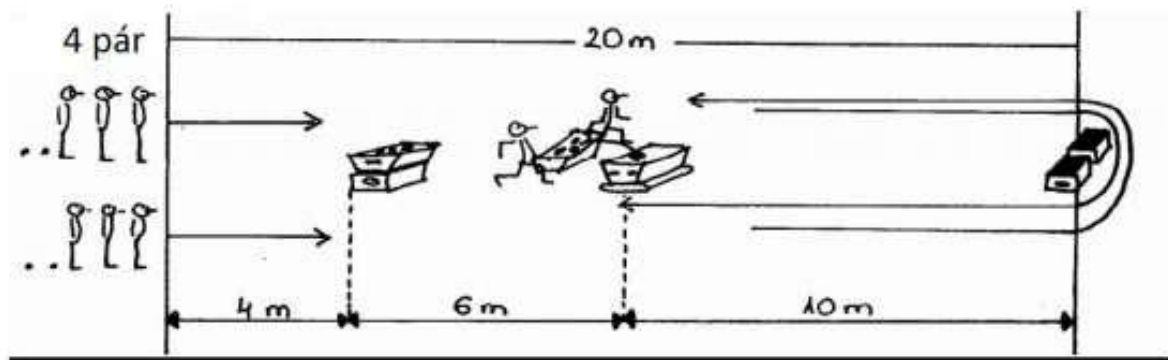
A pálya közepére egy felfordított svéd szekrény felsőrészt teszünk, szintén keresztben.

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 kézrátétellel.

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 kézrátétellel.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a rajtvonalon áthalad.

6. Várfoglaló

A pálya berendezése:

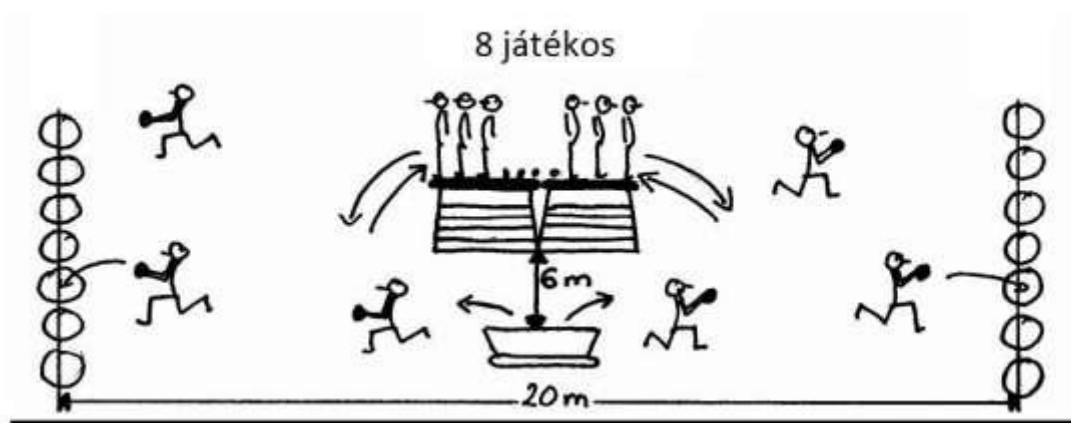
A pálya hossza 20m. A pálya közepén két egymás mellé hosszában elhelyezett négyrészes szekrényből várat építünk. A vártól 6 m-re a pálya közepére egy felfordított szekrény felsőben 14 db labdát helyezünk el. 2 db kézilabda, 2 db kosárlabda, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 2 db maroklabda, 2 db 2 kg-os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

7. Futás váltóbottal

A pálya berendezése:

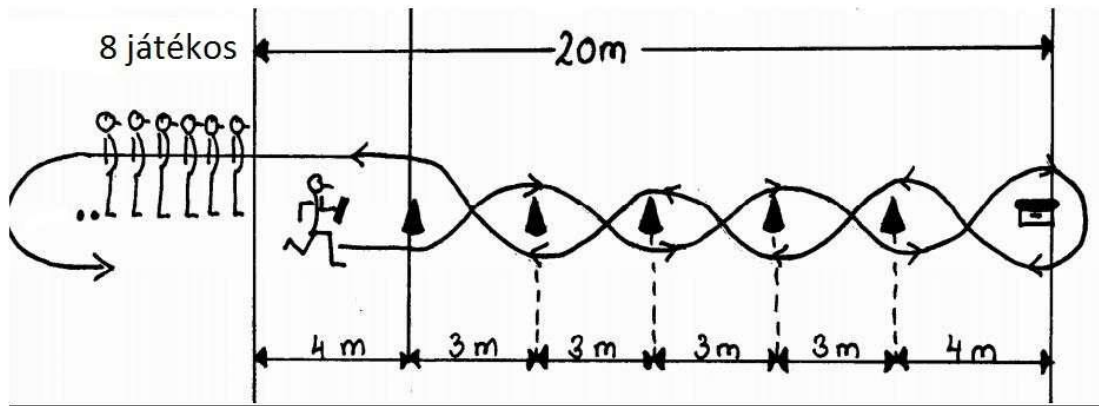
A pálya hossza 20 m. A pályán 5 db bóját helyezünk el.

A pálya végén zsámoly van keresztben. Az első bója az induló vonaltól 4 m-re van, a többit attól 3 méterenként helyezzük el. A játékhoz egy váltóbotra is szükség van.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött, oszlopban helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

5 db bója, 1 db zsámoly, 1 db váltóbot.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos oda-vissza szlalom futással halad.

Visszafelé, miután teljesítette a feladatot, oszlopkerülés után, a rajtvonal és az első bója közötti területen a váltóbot átadásával váltja társát.

Szabályok:

- Az utolsó bója és a zsámoly között is szlalomozni kell.
- Az oszlop kerülésénél a társak egymásnak nem segíthetnek. Sem az oszlop végén álló nem segíthet, sem az oszlopot kerülő tanuló nem kapaszkodhat az oszlopban álló tanulóba.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó versenyző átfut a rajtvonalon. Oszlopot nem kerül.

8. Célba dobás

A pálya berendezése:

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

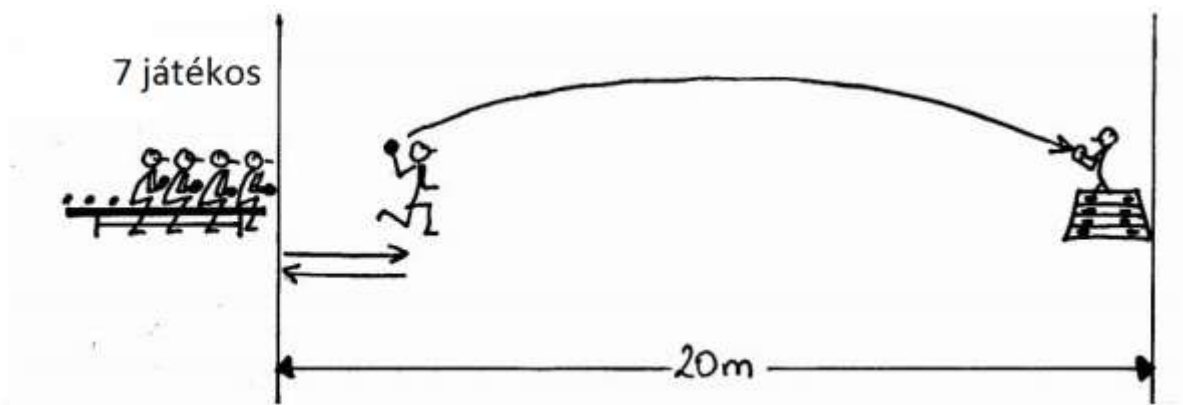
A pálya végére egy 4 részes tornaszekrény 3 alsó részét helyezzük, felső része nélkül, keresztben. A játékban 7 db maroklabdát használunk.

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.

11. Labdakirakó

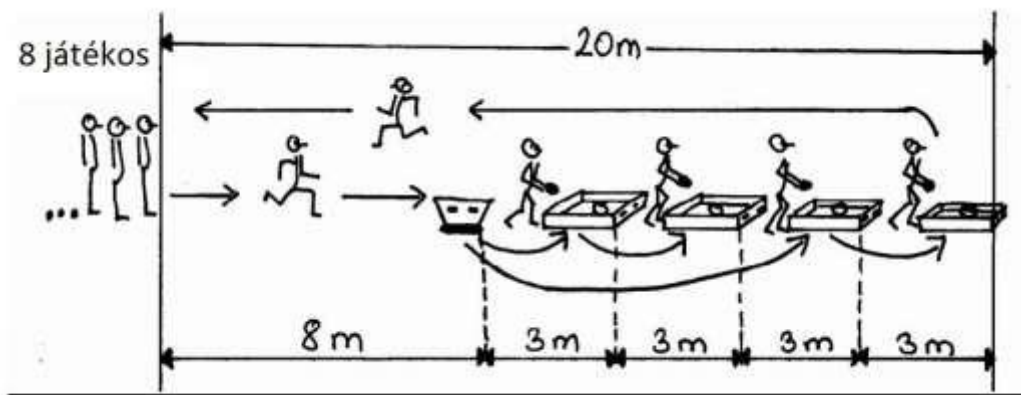
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 8 m-re egy felfordított szekrényfelsőt teszünk keresztbe. Benne 4 db labda van, 1 db gumilabda, 1 db kézilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda. A szekrény többi részét a pálya végéig 3 méterenként hosszában helyezük el.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db 5 részes svéd szekrény, 1 db gumilabda, 1 db kézilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos a szekrényfelsőhöz szalad, két labdát kivesz, majd egyenként a szekrényrészekben, tetszőleges sorrendben elhelyezi. Visszaszalad a másik két labdához, és azokat is elhelyezi a szekrényrészekben. Visszafut, kézráutással váltja társát.

A következő játékos a labdákat kettesével összeszedi, és a szekrény felső részében elhelyezi. Szintén kézráutással váltja a következő játékost. Minden játékos csak egyszer szerepel a játékban.

Szabályok:

- Amíg az első két labda nincs a meghatározott helyen, a feladatot nem lehet folytatni.
- A szekrényrészekbe a játékos szükség esetén beleléphet.
- Váltani csak akkor lehet, ha mind a négy labda a szekrényfelsőben, vagy a szekrény részekben van.
- Egy szekrényrészben csak egy labda lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos valamennyi labdát összeszedte, és a rajtvonalon áthaladt.