

MOZDULJ SULI!

Mozdulj sul! Sportnap 2024. május 10. Programfüzet

1. A verseny helye és ideje:

2024. május 10. péntek 10-14 óra között (Esőnap: Június 7. péntek)
Dr. Koltay Jenő Sportközpont
1123. Budapest XII. kerület Csörsz utca 2-3.



2. A verseny rendezője:

A Magyar Testnevelési Egyetem MSc. Rekreáció szak hallgatói

Elérhetőség:

Sztojalovszky Gabriella - +36 70 673 6604, sztojalovszky.gabriella@tf.hu

3. A verseny célja:

A sport és mozgásos életmód népszerűsítése, sajátos nevelési igényű gyermekek integrálása a sportprogramokba. Rendezvényünk **inkluzív**, ezért külön meghívást kaptak a **mozgássérült és fogyatékkal élő diákok**, hogy együtt ünnepeljük a sport és az összetartozás fontosságát.

Az esemény teljesen akadálymentesített, hogy mindenki részt vehessen a vidám programokban!

MOZDULJ SULI!

4. Versenyszervezői csapat:

Irányítója: Sztojalovszky Gabriella

400m futás versenybírója: Vánca Dénes és Maka Anna, Pandák-Bodnár Bia

Játék állomások vezetője: Meixnerné Farkas Ágnes és Christiánné Bári Zsófia

Önkéntesek vezetője: Helembai Csaba és Pop Leonárd

Regisztráció: Illés Liliána, Németh Nóra

Tombola: Kuti Renáta Szelenge

5. Versenyszámok:

09:30-tól Érkezés

10:00 Megnyitó: Dr. Ökrös Csaba általános rektorhelyettes és Dr. Lacza Gyöngyvér Rekreáció tanszék vezetője

Műsorvezető:

DJ. Dominique (Várkonyi Attila)

10:05 Bemelegítés Lilivel és Nórival

10:10-től 400 m futás/gyaloglás osztályokra és nemekre lebontva a futamokat kb. 7 percenként indítjuk.

10:15-től folyamatosan Sportmozgásos játékok (füves területen):

- Fekete-fehér
- Ülő röplabda
- Petanque
- Kávés csésze – bójás játék
- Látássérült akadály pályája
- Vak sakk (FODISZ)
- Óriás színező (MLSZ)
- Rúgás sebesség mérése (MLSZ)
- Kapura rúgás különböző akadályokkal, mini foci (MLSZ)
- Blazepod (TalenTeens)
- Reakció fejlesztő csapatjáték
- Sípoló rakéta hajítás

12:30-13:00 Ebéd szünet (tervezett) – Tombola (FODISZ, MLSZ, SO, TF ajándékcsomagok)

13:00 Szabadprogram (füves területen elérhető sportjátékok bármelyikéhez visszamehetnek a tanulók)

13:50 Program zárása.

MOZDULJ SULI!

6. Résztvevők:

A Hegyvidék, II., III, XI., XIII. kerületi iskolák 5., 6. és 7. osztályos tanulói, akik regisztráltak a programra és a Speciális Olimpiai Szövetség által delegált tagok.

7. Nevezés:

A nevezés módja:

a meghívóban kiküldött regisztrációs linken keresztül ingyenesen lehet.

Nevezési díj:

Nincs, a rendezvény teljes mértékben **ingyenes**.

8. Jelentkezés:

A jelentkezéshely a Főbejáratától 20m-re az atlétika pálya előtt található. Kérjük Önöket érkezéskor jelentkezniük le a regisztrációs asztalnál. Minden iskolai csoporthoz egy fő önkéntest biztosítunk, aki segítenek a programok alatt. A regisztrációnál adunk egy nagy szemeteszsákot és kérjük Önöket, hogy a keletkezett szemetet azokba gyűjtsék össze, melyet a távozásukkor a főbejárat mellet lévő porta oldalánál helyezték el.

Büfé:

Dr. Koltay Jenő Sportközpont első emeltén található a Pepper House kávézó. Ajánlatuk a rendezvényre:

Hot dog	690 Ft
Perc	750 Ft
Limonádé 3dl	400Ft
Ásványvíz	350Ft
Kávé	390Ft

Az árak tartalmazzák az ÁFÁ-t (27%)

A fenti kínálat mellett a szokásos büfékínálat is elérhető lesz: snack, üdítő, sütemények, muffinok, fánkok.

9. Öltözés:

Javasoljuk iskola saját logójával ellátott póló viselését vagy egységesen egyszínű pólót.

MOZDULJ SULI!

10. Bemelegítés:

A megnyitó után Lili és Nóri mindenkit megmozgat 5 percben. Zenés, könnyen követhető gyakorlatokkal segítik a bemelegítést a gyerekeknek.

11. Csoportbeosztások:

A beérkezett nevezések számának ismeretében döntjük el a csoportbeosztást. Az osztályokat a bemelegítést követően hívjuk le a rajtvonalhoz.

A 400m-es futás/gyaloglást az 5. osztályos vagy fiatalabb lányokkal kezdjük. Egy csoportban max. 16 tanuló fut egyszerre különböző iskolákból. A lányok után a 5. osztályos fiúk jönnek majd a 6. osztályos lányok és így tovább. Mindegyik osztályt külön hívjuk a rajthoz.

A célba érkezést követően a füves területen csoportokban folytatódnak a különböző sportjátékok 7-8 perces váltásokkal.

12. Parkolási lehetőség:

Mozgássérült résztvevők részére a TF területén a parkolás megoldott. Kérjük előre jelezzék parkolási igényüket, név rendszám megadásával a sztojalovszky.gabriella@tf.hu címen.

13. Öltözők/Mosdó:

Női és férfi öltözők és mosdók Dr. Koltay Jenő Sportközpont épületének földszinti részén található. Önkéntesek segítenek a csarnok bejáratánál.

14. Elsősegély:

Elsősegély (orvos) elérhető a rendezvény alatt, ha szükséges. Helye: a Sportközpont épület oldalában kihelyezett asztalnál.

15. Tombola:

A regisztrációnál minden iskola a létszámának megfelelő számú tombola jegyet kap. Az ebédszünet (12:30-13:00 között) idejében tombola sorsolást tartunk, ahol az együttműködő partnereink által felajánlott ajándékokat sorsolunk ki.

16. Fotó:

Az eseményen fotó és videófelvétel készül. Kérjük a tanárokat, ha van olyan tanuló, akiről nem készülhet felvétel kérjük a regisztrációnál jelezzék nekünk.

17. Fair Play:

Az eseményünk a Fair play jegyében zajlik, eredményt nem hirdetünk.

MOZDULJ SULI!

18. Egyéb:

A tanulók csak az arra kijelölt helyen, kizárólag bevezetéssel (önkéntes által) léphetnek be a pályára és a csak a kijelölt helyen keresztül hagyhatják el.

Az öltözőkben, vagy bárhol az Sportközpont területén szabadon hagyott értékekért a rendezőség nem vállal felelősséget.

A rendezvényen a fenntarthatóságot figyelembe véve **vizes kút elérhető**, ahol a gyerekek és felnőttek is feltölthetik a kulacsukat. Saját szendvicset és snacket hozhatnak a Sportnapra.

Mindenki saját felelősséggel vesz részt a rendezvényen.

Felhívjuk a testnevelő tanárok figyelmét, hogy allergia, Epi-pen és egyéb gyógyszereket hozzanak magukkal, ha szükséges.

Az időrend tájékoztató jellegű, a nevezések függvényében változhat!

Csak edzőcipőben lehet versenyezni!

A 400m-es futószámban szögescipőben nem lehet indulni.

Sok szeretettel várjuk a résztvevőket! 😊