



SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2021

**HEVES MEGYEI
TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA**

VERSENYKIÍRÁS

Verseny rendezője	Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége
Szakmai megvalósító	Benedek Elek Általános Iskola, Szakiskola és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskola
Helyszín, időpont	Heves Városi Sport- és Rendezvénycsarnok 3360 Heves, Vásártér u. 31.
2021. november 18. (csütörtök) 9.30 óra	
Korosztályok (Fiú – lány)	I. kcs 2012-ben vagy később születettek II. kcs 2010-2011-ben születettek
Kategóriák	Tanulásban akadályozott diákok.
Versenyszámok	1. 30 m futás 2. 1 kg-os (I. kcs.), 2 kg-os (II. kcs.) medicinlabda dobása előre 3. Helyből távolugrás 4. Szivacs labda dobása helyből 5. 4x 200 m váltófutás
Igazolás, regisztráció	A versenyzők, diák- és szabadidő sportolók regisztrációja a www.fodisz.hu oldalon.
Díjazás	Az 1-3. helyezettek érem díjazásban, az egyéni összetett I-II. helyezettek oklevél díjazásban részesülnek. A verseny továbbjutásos rendszerű. A verseny összetett, a versenyzőnek valamennyi egyéni számban indulnia kell. A regionális döntőbe a megyei összetett eredmények alapján, nemenként és korcsoportonként a verseny 1-2. helyezettjei jutnak.
Nevezési határidő	2021. november 17. 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.

Alapvető szabályok

30 m-es futás:

- Csak a kijelölt pályán lehet futni.
- Az indító bíró „rajthoz-vigyázz” vezényszavai után az indító jelre (indítócsapó) lehet, álló helyzetből elindulni.
- Szabálytalan rajt esetén hosszú sípszó jelzi a futam leállítását.
- A rajtnál mindkét lábnak a rajtvonal mögött kell lenni.

Kizárásra kerül az a versenyző:

- aki kétszeri szabálytalan rajtot vét;
- aki kijelölt pályáját elhagyja és akadályozza társait;
- aki a célvonalon nem halad át;
- sportszerűtlen magatartást tanúsít;

Medicinlabda dobása 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.

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 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. - 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 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.

A verseny	9.00-ig	Beérkezés
tervezett	9.00-9.25	Regisztráció, bemelegítés
időbeosztása	9.25-9.30	Megnyitó
	9.30 – 12.30	Versenyszámok
	12.30	Eredményhirdetés

2021. november 04.

Besenyei Zsuzsanna
Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége