



# **SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2021**

**ÉSZAK-MAGYARORSZÁGI REGIONÁLIS  
TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA**

**VERSENYKIÍRÁS**

<b>Verseny rendezője</b>	Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége
<b>Szakmai megvalósító</b>	Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége
<b>Helyszín, időpont</b>	<b>Városi Körcsarnok (Dr. Kemény Ferenc Sportcsarnok) 3300 Eger, Stadion u. 8.</b>
	<b>2021. november 25. (csütörtök) 9.30 óra</b>
<b>Korosztályok (Fiú – lány)</b>	I. kcs      2012-ben vagy később születettek II. kcs      2010-2011-ben születettek
<b>Kategóriák</b>	Tanulásban akadályozott diákok. A megyei összetett versenyek 1-2. helyezettei jutnak az regionális döntőbe.
<b>Versenyszámok</b>	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
<b>Igazolás, regisztráció</b>	A versenyzők, diák- és szabadidő sportolók regisztrációja a <a href="http://www.fodisz.hu">www.fodisz.hu</a> oldalon.
<b>Díjazás</b>	Az 1-3. helyezettek érem díjazásban, az egyéni összetett I-II. helyezettek oklevél díjazásban részesülnek. A verseny továbbjutásos rendszerű. A verseny összetett, a versenyzőknek valamennyi egyéni számban indulnia kell. Az országos döntőbe a regionális összetett eredmények alapján, nemenként és korcsoportonként a verseny 1-2. helyezettei jutnak.
<b>Nevezési határidő</b>	<b>2021. november 24. 18.00</b>
<b>Nevezés</b>	<b>A diákolimpia versenyekre nevezni a FODISZ VESPA rendszerben kell!</b> <b>Nevezéssel kapcsolatos információ:</b> <b>Besenyei Zsuzsanna Tel: 06-30/63-88-049</b> <b>E-mail: bezsu70@gmail.com</b>
<b>Költségek</b>	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 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 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.

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

2021. november 04.

Besenyei Zsuzsanna  
Fogyatékkal Élők Heves Megyei Sportszövetsége