



# SPORT TEHETSÉGPROGRAM 2021

DÉL-ALFÖLDI REGIONÁLIS  
TEREMATLÉTIKA DIÁKOLIMPIA

VERSENYKIÍRÁS

<b>Verseny rendezője</b>	FODISZ-Velünk mozdulj DSE
<b>Szakmai megvalósító:</b>	Türr István DSE
<b>Helyszín, időpont:</b>	<b>2021. november 25. 9-14 óráig</b> <b>Dr. Posta Sándor Sportcsarnok, Baja, Szegedi u. 2.</b>
<b>Korosztályok: (Fiú – lány)</b>	I. korcsoport: 2012-2013-ban születettek II. Korcsoport: 20010-2011-ben születettek
<b>Kategóriák</b>	I. kategória (TANAK)
<b>Versenyszámok:</b>	1. 30 m futás 2. Helyből távolugrás 3. Szivacs labda dobása helyből 4. 1 kg-os medicinlabda dobása előre 5. 4 x 200 m váltófutás
<b>Díjazás:</b>	Versenyszámok egyéni I.- III. helyezettei érem, Összesített csapatverseny győztes iskoláját serleggel díjazzuk. Az összesítés az iskolák által megszerzett egyéni I. – VI. helyezéseknek megfelelő ponttáblázat alapján történik. (I.-7; II.-5; III.-4; IV.-3; V.-2; VI-1 pont)
<b>Információ</b>	A Regionális döntő időpontja: 2021. november 25. Helyszíne megegyezik a megyei döntő helyszínével (lásd fent).
<b>Nevezési határidő: Nevezés:</b>	<b>2021. november 20. 10 óra</b> <b>A diákolimpia versenyekre nevezni a <a href="#">FODISZ VESPA</a> rendszerben kell!</b> <b>Nevezéssel kapcsolatos információ:</b> <b>Kiss József</b> <b>Tel: 70-333-6362 Emil: <a href="mailto:kissjoci@freemail.hu">kissjoci@freemail.hu</a></b>
<b>Igazolás, regisztráció:</b>	A versenyzők, sportolók regisztrációja a <a href="http://www.fodisz.hu">www.fodisz.hu</a> oldalon.
<b>Költségek:</b>	A versennyel kapcsolatos rendezési-díjazási költségeket a rendező biztosítja. Az utazási és egyéb költségek a résztvevőket terhelik.
<b>Egyéb:</b>	Kérünk minden csapatot, hogy a versenyzők TAJ kártyáját és diákigazolványát hozzák magukkal! A diákigazolványokat a versenyirodán jelentkezéskor szíveskedjenek bemutatni! <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minden induló versenyzőnek érvényes orvosi (iskolaorvosi) igazolással kell rendelkeznie.</b></li> <li>• A versenybíróssággal kizárólag a csapatvezető tarthat kapcsolatot.</li> <li>• Az elveszett értéktárgyakért, felszerelésért a rendezőség felelősséget nem vállal.</li> <li>• A versenykiírásban a változtatás jogát fenntartjuk!</li> <li>• Mindenkinek sikeres versenyzést kívánunk!</li> </ul>

2021. október 25.

### 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 belülré vagy felemelkedik a talajról.
- Ha a labdát nem két kézzel fogja a dobáskor.
- Ha a labda a dobószektort elhagyja leérkezés előtt.

#### Kislabda 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 belülré, vagy belép, vagy egyik lába emelkedik 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.