



**FODISZ**

**TÖBB, MINT SPORT!**



**Run N Shot – Kapkodd és Célozz! Diákolimpia  
Országos Döntő  
VERSENYKIÍRÁS**



**KLEBELSBERG  
KÖZPONT**



MAGYAR  
PARALIMPIAI  
BIZOTTSÁG  
KÖZTESTÜLET



HONVÉDELMI  
MINISZTERIUM

<b>Verseny rendezője és szakmai megvalósítója:</b>	FODISZ
<b>Helyszín, időpont:</b>	Homok, Révay EGYMI 5461 Tiszaföldvár, Beniczky Géza utca 5. 2026-05-07 10:00:00
<b>Korosztályok:</b>	I. 2016-01-01 - 2020-12-31 II. 2014-01-01 - 2015-12-31 III. 2012-01-01 - 2013-12-31 IV. 2010-01-01 - 2011-12-31 V. 2008-01-01 - 2009-12-31 VI. 2006-01-01 - 2007-12-31
<b>Lebonyolítás:</b>	Nem továbbjutásos / Diákolimpia 2025/26-os tanév
<b>Nevezési határidő:</b>	2026. Április 30. 17:00
<b>Versenyszámok:</b>	Run N Shot – Kapkodd és Célozz! / Run N Shot – Kapkodd és Célozz! 5 × 200 méter futás 4 lövészet 31

## A sportág bemutatása

A **Run N Shot – Kapkodd és Célozz!** egy összetett, dinamikus sportág, amely a futást és a lézerlövészetet ötvözi egy versenyszámban. A sportág célja, hogy a résztvevők egyaránt bizonyítsák fizikai állóképességüket, gyorsaságukat, koncentrációjukat és pontosságukat.

A sportág különösen alkalmas arra, hogy élményalapú, inkluzív versenyformaként jelenjen meg a diáksportban és a szabadidősportban.

## A verseny felépítése

A Run N Shot verseny az alábbi szakaszokból áll:

- 5 × 200 méter futás
- 4 lövészeti sorozat

### Versenymenet:

1. 200 m futás
2. lövészet
3. 200 m futás
4. lövészet

5. 200 m futás

6. lövészet

7. 200 m futás

8. lövészet

9. 200 m futás

**Teljes futótáv:** 1000 méter

## Lövészeti szabályok

A lövészet lézerpisztollyal, 5 méteres távolságból történik.

Minden lövészeti sorozat során:

- 5 érvényes találat szükséges
- a lövések száma nem korlátozott
- maximális lövészeti idő: 60 másodperc
- a lövészet kizárólag egy kézzel történhet
- a másik kéz nem támogathatja a lövő kezét
- minden lövés között a pisztolynak érintenie kell az asztalt
- kizárólag a saját, kijelölt célra lehet lőni

**Meghibásodás esetén:**

- engedélyezett tartalék pisztoly használata
- ha a tartalék sem működik, a versenyző a 60 másodperc letelte után folytathatja a futást

## Rajt és lebonyolítás

- A verseny tömegrajttal indul korcsoportonként a nevezők számának függvényében
- A rajtszámok sorsolással kerülnek meghatározásra

- A versenyzők kötelesek időben megjelenni

#### **Rajt előtti protokoll:**

- felszerelés ellenőrzés
- hivatalos indítás (1 perc, 30 mp, 10 mp)

#### **Hibás rajt:**

- 10 másodperces időbüntetés
- súlyos esetben kizárás

## **Futószakasz szabályai**

- A versenyzők a kijelölt pályán haladnak
- Minden lövészet után a következő futókört kell teljesíteni
- A pálya rövidítése vagy elhagyása kizárást von maga után

## **Célba érkezés és értékelés**

- A célba érkezés a törzs célvonalon való áthaladásával történik
- A győztes az, aki a legrövidebb idő alatt teljesíti a teljes távot és minden lövészeti szakaszt
- A helyezések időeredmény alapján kerülnek meghatározásra

## **Lőtér és pályakialakítás**

- Lövészet: 5 méterről

#### **Technikai paraméterek:**

- célmagasság: 1,40 m
- lóasztal magassága: 0,7–0,8 m
- egyértelműen kijelöltek és számozottak
- minimum 1–2 m szélesek, 1,5 m mélyek

## Büntetések

### 10 másodperces időbüntetés jár például:

- hibás rajt
- szabálytalan felszerelés
- asztalérintés elmulasztása
- pisztoly nem biztonságos elhelyezése

### Kizárás járhat:

- pálya nem teljesítése
- rossz célra lövés
- tiltott segítség
- szabálytalan lövészet
- súlyos szabálysértés

## RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK

Köznevelési intézmények tanulásban és értelmileg akadályozott tanulói, valamint hallássérült, látássérült, mozgássérült, szervátültetett és autista diákok vehetnek részt.

- A VESPA rendszerben rögzített nevezési határidő kötelező

- Határidő után nevezést nem fogadunk el
- Helyszíni nevezés és sportolócserére nincs lehetőség
- Felversenyzés nem lehetséges
- A részvétel saját felelősségre történik

## **IDŐREND**

- 9:15 – Csapatok érkezése, regisztráció
- 9:55 – Megnyitó
- 10:00 – Futamok
- 14:00 – Eredményhirdetés, zárás

### **Tervezett futambeosztás:**

- 10:30 – V–VI. korcsoport
- 11:00 – I–II. korcsoport
- 12:00 – III–IV. korcsoport

*(A Mezei Futás Diákolimpia Országos Döntővel összeegyeztethető időrend.)*

## **KÖLTSÉGEK**

- A rendezési és díjazási költségeket a rendező biztosítja
- Az utazás, szállás és egyéb költségek a résztvevőket terhelik

## **DÍJAZÁS**

Kategóriánként és nemenként:

- 1–3. helyezett: érem
- 4–6. helyezett: oklevél

## **TOVÁBBI INFORMÁCIÓK**

### **Kötelező dokumentumok**

- TAJ-kártya
- diákigazolvány
- érvényes orvosi igazolás

### **Felszerelés**

- saját felszerelés használható
- kötelező sportág-specifikus ruházat

### **Versenyszabályok**

- Kapcsolattartás: kizárólag csapatvezetőn keresztül
- Óvás: verseny napján, 10 000 Ft díj ellenében
- A rendezőség az elveszett tárgyakért felelősséget nem vállal
- Nem szabályozott kérdésekben a központi versenykiírás az irányadó
- A változtatás jogát fenntartjuk

## **Kapcsolat**

**Bányik Csaba**

E-mail: [banyik.csaba@fodisz.hu](mailto:banyik.csaba@fodisz.hu)

Telefon: +36 70 370 4743