



FODISZ

TÖBB, MINT SPORT!



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



**KLEBELSBERG
KÖZPONT**



MAGYAR
PARALIMPIAI
BIZOTTSÁG
KÖZTESTÜLET



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

Verseny rendezője és szakmai megvalósítója:	FODISZ
Helyszín, időpont:	Homok, Révay EGYMI 5461 Tiszaföldvár, Beniczky Géza utca 5. 2026-05-07 10:00:00
Korosztályok:	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
Lebonyolítás:	Nem továbbjutásos / Diákolimpia 2025/26-os tanév
Nevezési határidő:	2026. Április 30. 17:00
Versenyszámok:	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 történik: az I–II. korcsoport 2 méterről, a III–IV. korcsoport 3 méterről, az V–VI. korcsoport pedig 4 méterről teljesíti a feladatot.

Minden lövészeti sorozat során:

- 5 érvényes találat szükséges
- a lövések száma nem korlátozott
- maximális lövészeti idő: 60 másodperc
- a lövészet egy, illetve két kézzel is történhet
- 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

Technikai paraméterek:

- célmagasság: 1,40 m
- lőasztal 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
- pisztoly nem biztonságos lehelyezése

Kizárás járhat:

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

Szemléltető videó: <https://www.youtube.com/watch?v=x9cykDpc0ns>

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 ÉS TERVEZETT FUTAMBEOSZTÁS

1. futam – V–VI. korcsoport

1. indítás – 10:30

V–VI. kcs. fiú: TANAK

2. indítás – 10:40

V–VI. kcs. leány: TANAK

3. indítás – 10:50

V–VI. kcs. fiú és leány: ÉRTAK, szervátültetett, hallássérült, látássérült, autista, mozgássérült

2. futam – I–II. korcsoport

1. indítás – 11:15

I–II. kcs. fiú: TANAK

2. indítás – 11:25

I–II. kcs. leány: TANAK

3. indítás – 11:35

I–II. kcs. fiú és leány: ÉRTAK, szervátültetett, hallássérült, látássérült, autista, mozgássérült

3. futam – III–IV. korcsoport

1. indítás – 12:20

III–IV. kcs. fiú: TANAK

2. indítás – 12:30

III–IV. kcs. leány: TANAK

3. indítás – 12:40

III–IV. kcs. fiú és leány: ÉRTAK, szervátültetett, hallássérült, látássérült, autista, mozgássérült

(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

Telefon: +36 70 370 4743