

SPORT XXI. „TÖBBTUSA” fizikai felmérő verseny

2022. február 5. (szombat)

A verseny rendezője:	Magyar Evezős Szövetség, Budapest Evezős Egyesület
Lebonyolítás helyszíne:	Pilismarót, Nyíró Csaba Sportcsarnok 2028 Pilismarót Sport telep 1066 hrsz.
Verseny időpontja:	2022. február 5. 09:00-17:00 (Regisztráció 08:00-09:00-ig)
Nevezés:	e-regatta: https://nevezes.hunrowing.hu/
Nevezési határidő:	2022. január 26. (szerda) Pótnevezésre nincs lehetőség!
Szervezők elérhetősége:	Preil Róbert (BEE) Tel: +36 20 951 2806, e-mail: robert_preil@hotmail.com

A verseny célja:

A 2021.-évi SPORT XXI programhoz kapcsolódva az evezős sportág utánpótlásának fizikai adottságainak, felkészültségének mérése, továbbá a téli felkészülés monotonitásának megtörése, versenyzési lehetőség biztosítása.

Versenyszámok:

- 30 m-es síkfutás
- húzódkodás - könnyített formában (1')
- medicinlabdadobás hátra két kézzel (3 kísérlet)
- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (30")
- állás – teljes guggolás – felállás (1')
- hasprés (1')
- törzsemelés svédzekerényen vízszintesig (1')

A gyakorlatokról készült bemutatóvideó az alábbi linken keresztül érhető el:

<https://www.youtube.com/watch?v=TT8IVYQRSec>

Korcsoportok (a 2021. év szerint):

- A 10 éves, 2011-ben született (fiú/lány)
- A 11 éves, 2010-ben született (fiú/lány)
- A 12 éves, 2009-ban született (fiú/lány)
- A 13 éves, 2008-ban született (fiú/lány)
- A 14 éves, 2007-ban született (fiú/lány)
- A 15 éves, 2006-ban született (fiú/lány)
- A 16 éves, 2005-ban született (fiú/lány)

Értékelés:

Egyéni

Korosztályonként és nemenként minden versenyszámban az elért eredmények alapján kialakuló helyezésnek megfelelő pontszámot kapnak a versenyzők. Holtverseny esetén a kisebb helyezésnek megfelelő pontszámot kapja minden érintett versenyző. A pontszámok összesítése alapján alakul ki az összetett sorrend: a legalacsonyabb pontszámú versenyző nyer.

Csapat (3 fős)

Az egyéni versenyek során a 3-3 legjobb helyezést szerzett versenyző helyezési számának összeadása után nemenként és korosztályonként kerül megállapításra a csapatsorrend.

Klub

A korosztályonkénti csapatverseny során szerzett helyezési számok összeadása után alakul ki az abszolút csapatsorrend. Amennyiben egy klub valamelyik korosztályban nem tudott teljes csapatot kiállítani, úgy az adott korosztályban induló csapatok számától eggyel magasabb helyezési szám kerül beszámításra az összesített eredménybe!

Díjazás

Egyéni verseny: 1-3. hely > érem, 1. hely > kupa

Csapatverseny: 1. hely > kupa

Klub: 1. hely > kupa

LEBONYOLÍTÁS

- A versenyzők – a jelentkezők számától függő – klubonkénti csoportokban, meghatározott sorrendben, forgósínpadszerűen haladnak az egyes állomások között.
- A futószám időmérés, a medicinlabdadobás távolságmérés, a többi versenyszám végrehajtott gyakorlatok darabszáma alapján kerül értékelésre.
- A medicinlabdadobás értékelésénél a 3 kísérletből született legnagyobb eredmény kerül beszámításra.
- Minden versenyszámban az elért helyezésnek megfelelő pontszámot kapnak a versenyzők, és ezeknek az összesítése alapján alakul ki az összetett sorrend (Értelemszerűen a legalacsonyabb pontszámú versenyző nyer!)
- Holtverseny esetén, a kisebb helyezési pontszámot kapja minden érintett versenyző

A feladatok végrehajtása:

A gyakorlatok helyes végrehajtása megtalálható a mellékelt videóanyagban.

1. **30 m-es síkfutás**

Kiindulóhelyzet: Tetszés szerinti rajthelyzetből, rajt gép nélküli indulással.

Értékelés: időmérés – 2 próbálkozásból a jobbik eredmény.

2. **Húzódkodás nyújtón (1') - könnyített formában**

Kiindulóhelyzet: 45 fokos fekvő helyzetben, sarok a talajon, a kéz és a láb is nyújtva.

Végrehajtás: karhajlítás odáig, hogy a mellkas érintse meg a nyújtót.

Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

3. **Medicinlabdadobás hátra két kézzel – 3 kg-os labdával**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás a dobásiránynak háttal, a sarkak nem érintkezhetnek a mérés kezdetét jelző vonallal, labdafogás két kézzel.

Végrehajtás: kétkezes labdahajítás hátra úgy, hogy a labda elengedése után a belépés engedélyezett.

Értékelés: távolságmérés – 3 próbálkozásból a legjobb eredmény.

4. **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (30'')**

Kiindulóhelyzet: fekvőtámasz, a sarkok-csípő-váll egy vonalban, csuklók a vállakkal egyazon síkban.

Végrehajtás: a testhelyzetet megtartva karhajlítás úgy, hogy a mellkas az alá helyezett 10 cm vastag párnát érintse.

Értékelés: 30 másodperc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

5. **Állás – teljes guggolás – felállás (1')**

Kiindulóhelyzet: alapállás.

Végrehajtás: leereszkedés olyan addig amíg a fenék érinti a számolyt, majd felállás teljes térdnyújtásig.

Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

6. **Hasprés (1')**

Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés egy szőnyegen, térdek kb. 140°-os szögben hajlítottak, talpak a talajon kissé nyitott helyzetben, karok a törzs mellett, tenyér a talaj felé néz, az ujjak nyújtva, fej a talajon. A kiinduló helyzet felvétele után a számoló egy mérőcsíkot helyez el a sportoló behajlított lábai alatt úgy, hogy ujjá éppen érintse a mérőcsík hozzá közelebbi szélét.

Végrehajtás: a hasizmok megfeszítésével a sportoló hasprést végez, melynek következtében az ujjai a mérőcsík távolabbi szélén túlhalad. Eközben a talpa nem emelkedhet el a talajtól. Ezután visszatér a kiindulóhelyzetbe úgy, hogy a törzs egésze érintse a talajt.

Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

7. **Törzsemelés svédsekreányen vízszintesig (1')**

Kiindulóhelyzet: hason fekvés a svédsekreányen úgy, hogy a szekrény széle a köldök alatt legyen, kezek tarkótartásban, lábak vízszintesen beakasztva a bordásfalba, a törzs függőleges helyzetben.

Végrehajtás: törzsemelés vízszintesig úgy, hogy a fej emelkedjen a csípő magassága fölé, majd ereszkedés a kiinduló helyzetbe.

Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.