

SPORT XXI. „TÖBBTUSA” fizikai felmérő verseny

- 2023. február 11. (szombat) -

A verseny rendezője: Magyar Evezős Szövetség, Budapest Evezős Egyesület

Verseny helyszíne: Budapest, 1114 Villányi út 5-7. Szent Gellért Sportcsarnok
(Szent Margit Gimnázium)

Verseny időpontja: 2023.02.11. 09:30-17:00 (Regisztráció 08:00-09:00-ig)

Nevezés: Excel táblázat, [Nevezési lap](#)

Nevezési határidő: 2023. február 08. (szerda) 15:00

Pótnevezésre nincs lehetőség!

Nevezési díj: nincs

Szervezők elérhetősége: Müller Márk (BEE) Tel: +36 70 6051714,

e-mail: info@evezz.hu

A verseny célja:

A 2022-évi SPORT XXI programhoz kapcsolódva az evezős sportág utánpótlásának fizikai adottságainak, felkészültségének mérése, továbbá a téli felkészülés monotonitásának megtörése, versenyzési lehetőség biztosítása.

Versenyszámok:

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

Korcsoportok (a 2022. év szerint):

- A 10 éves, 2012-ben született (fiú/lány)
- A 11 éves, 2011-ben született (fiú/lány)
- A 12 éves, 2010-ben született (fiú/lány)
- A 13 éves, 2009-ben született (fiú/lány)
- A 14 éves, 2008-ban született (fiú/lány)
- A 15 éves, 2007-ban született (fiú/lány)
- A 16 éves, 2006-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.

Klub

A legeredményesebb egyesület kerül értékelésre.

Díjazás

Egyéni verseny: 1-3. hely > érem

Klub: 1. hely > kupa

Váltócipő használata kötelező!

Helyszínnel kapcsolatos FONTOS információk:

- **A tornaterembe csak váltócipővel lehet belépni!**
- **A lelátót utcai cipővel csak kívülről lehet megközelíteni!**
- **Dohányozni csak az arra kijelölt helyen lehet!**
- **A csarnok belterületén az étkezés tilos!**
- **Parkolás a Villányi úton az iskola előtt és a környező utcákban lehetséges!**
- **A tájékozódást a kihelyezett táblák segítik!**

LEBONYOLÍTÁS

- A versenyzők – a jelentkezők számától függő – klubonkénti csoportokban, meghatározott sorrendben, forgószínpadszerűen haladnak az egyes állomások között.
- A futószám időmérés, a medicinlabda dobás távolságmérés, a többi versenyszám végrehajtott gyakorlatok darabszáma alapján kerül értékelésre.
- A medicinlabda dobás 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.

Feladatok végrehajtása:

A gyakorlatok helyes végrehajtása megtalálható a mellékletben.

1. 25 m-es síkfutás

Kiinduló helyzet: Tetszés szerinti rajthelyzetből, rajtgép nélküli indulással.

Értékelés: időmérés – 2 próbálkozásból a jobbik eredmény.

2. Húzódkodás nyújtón (1') - könnyített formában

Kiinduló helyzet: 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. Medicinlabda dobás hátra két kézzel – 3 kg-os labdával

Kiinduló helyzet: terpeszállás a dobásiránynak háttal, a sarkak nem érintkezhetnek a méréskezdetét 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")

Kiinduló helyzet: 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')

Kiinduló helyzet: alapállás.



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



Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

6. Hasprés (1')

Kiinduló helyzet: 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.



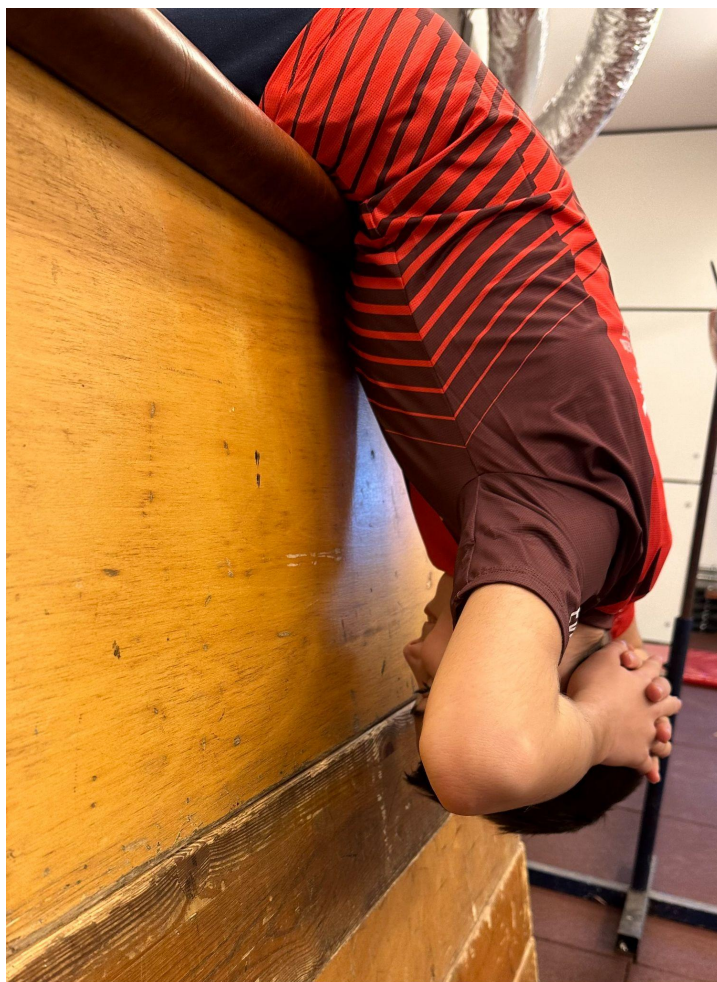
Végrehajtás: a hasizmok megfeszítésével a sportoló hasprést végez, melynek következtében az ujjai a mérőcsík távolabbi szélén túlhalad. Eközben a talpa nem emelkedhet el a talajtól. Ezután visszatér a kiindulópóztba úgy, hogy a törzs egésze érintse a talajt.



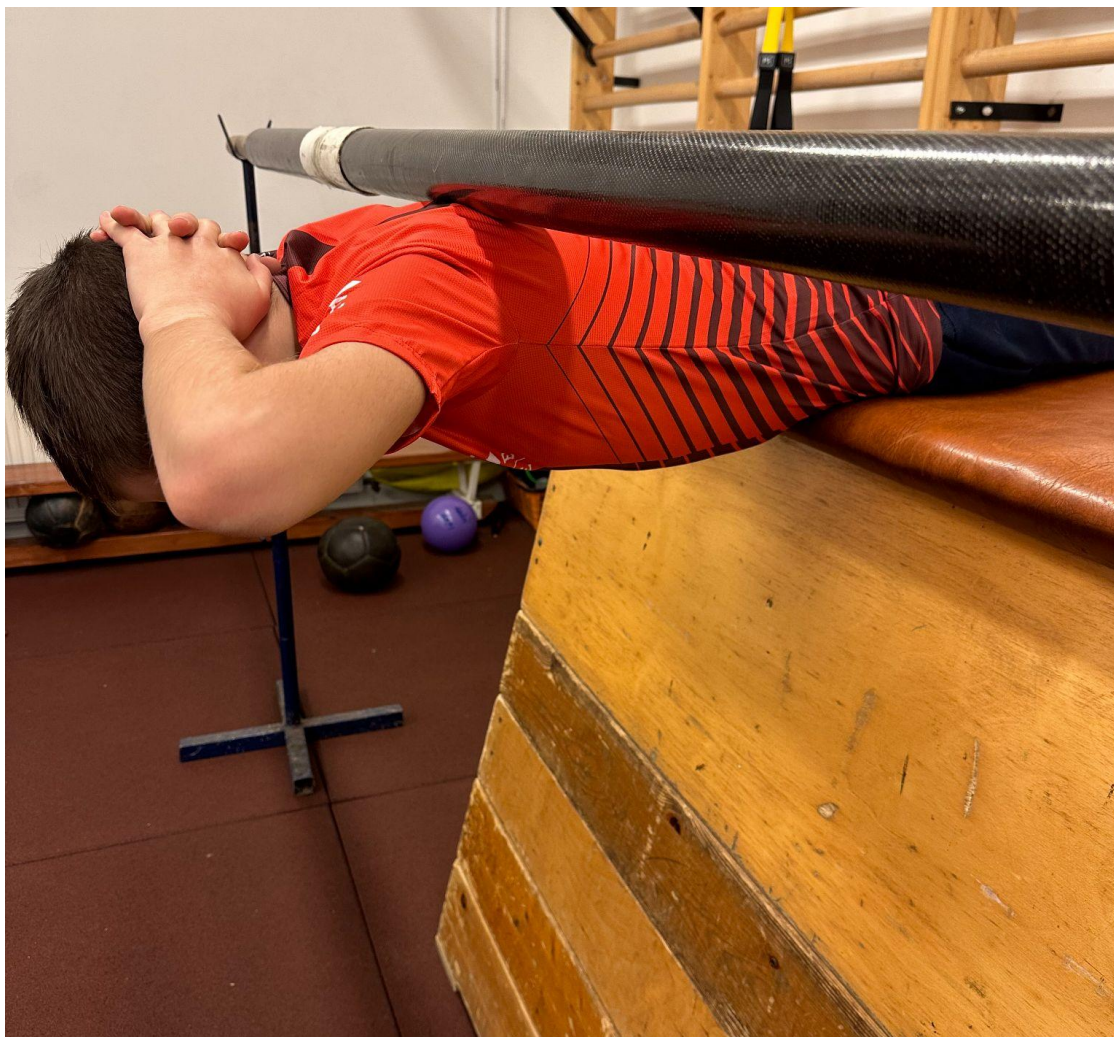
Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

7. Törzsemelés svédsekreányen vízszintesig (1')

Kiinduló helyzet: 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 (háttal megérintve a kihelyezett korlátot) majd ereszkedés a kiinduló helyzetbe.



Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.