

SPORT XXI. „TÖBBTUSA” fizikai felmérő verseny

2024. január 27. (szombat)

A verseny rendezője: Magyar Evezős Szövetség, Győri Atlétikai Club

Verseny helyszíne: Olimpiai Sportpark 9025 Győr Radnóti M. u. 46.

Verseny időpontja: 2024.január 27. 09:30-17:00 (Regisztráció 08:00-09:00-ig)

Nevezési határidő: 2024. január 17. (szerda) 15:00 óra

Pótnevezésre nincs lehetőség!

Nevezés: E-regatta: [- eRegatta - new \(hunrowing.hu\)](#) *(kérjük a 2024. évi versenyengedély regisztrációkról és az érvényes orvosi igazolásokról mindenki időben gondoskodjon. Az érintett sportolók regisztrációit és az orvosikat, legkésőbb 2024. január 14. (vasárnap) éjjelig küldjétek meg evezes.hu@gmail.com email címre, hogy a nevezési határidőig időben fel tudjuk őket dolgozni).*

Nevezési díj: nincs

Szervezők elérhetősége: Nagy Gábor +36702272309

e-mail: nagygabci@gmail.com

A verseny célja:

A 2024-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
- húzózkodás - 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 2024. év szerint):

- A 10 éves, 2014-ben született (fiú/lány)
- A 11 éves, 2013-ban született (fiú/lány)
- A 12 éves, 2012-ben született (fiú/lány)
- A 13 éves, 2011-ben született (fiú/lány)
- A 14 éves, 2010-ben született (fiú/lány)
- A 15 éves, 2009-ben született (fiú/lány)
- A 16 éves, 2008-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!
- Dohányozni csak az arra kijelölt helyen lehet!
- A csarnok belterületén az étkezés tilos!
- 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. 30 m-es síkfutás

Kiinduló helyzet: Tetszés szerinti rajthelyzetből, rajtgép nélküli indulással.

Értékelés: időmérés – 2 próbálkozásból a jobbik eredmény.

2. Húzózkodás 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 méréskezdését 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

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: hanyatt fekvés 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 ujja 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 svéd szekrényen vízszintesig (1')

Kiinduló helyzet: hason fekvés a svéd szekrényen úgy, hogy a szekrény széle a köldök alatt legyen, kezek tarkó tartásban, 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.