

## SPORT XXI. „TÖBBTUSA” fizikai felmérő verseny

2025. január 11. (szombat), 08:30 óra

### CSEK TELEP

**A verseny rendezője:** Magyar Evezős Szövetség, Csepel Evezős Klub

**Verseny helyszíne:** Csepel Evezős Klub, Tornaterem

**Verseny időpontja:** 2025.január 11. 8:30 óra (a telep 07:30 órakor nyit).

**Nevezési határidő:** 2025. január 8. (szerda) 15:00

**Pótnevezés:** 2025. január 9. (csütörtök) 15:00

**Nevezés:** e-regatta ([- eRegatta](#))

**Nevezési díj:** nincs

**Érvényes orvosi engedély kötelező.**

**A 2024. évi versenyengedélyek még érvényesek erre a versenyre.**

**Versenytanácsülés:** nincs. Lemondásokat az e-regattában a verseny kezdeti időpontja előtt 1 óráig (tehát 07:30 óráig) kérjük rögzíteni.

**Szervezők elérhetősége:** Sinka Flóra +3630 5457863, [sinka.flora@gmail.com](mailto:sinka.flora@gmail.com), Kerekes Krisztián +3620 524 9678 [kerekeskrisztian1@gmail.com](mailto:kerekeskrisztian1@gmail.com)

### A verseny célja:

A 2025-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
- húzódzkodás - könnyített formában (1')
- medicinlabda dobás hátra két kézzel (3 kísérlet)
- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (30")
- állás – teljes guggolás – felállás (1')
- felülés (1')
- törzsemelés svédsekreányon/ hiperhajlítón vízszintesig (1')
- 2000m-es futás

### Korcsoportok (a 2025. év szerint):

- T1 korosztály, 2014 vagy 2015-ben született (fiú/lány)
- T2 korosztály, 2013-ban született (fiú/lány)
- T3 korosztály, 2012-ben született (fiú/lány)
- T4 korosztály, 2011-ben született (fiú/lány)

- Újonc/Szabadidős Serdülő 2010 vagy 2009-ben született, akik 2024 január 1. után lettek leigazolva a Magyar Evezős Szövetség rendszerében, és 2024-es versenyszezonban nem versenyeztek a válogató versenyen(fiú/lány)
- Serdülő 2010 vagy 2009-ben 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

### **Helyszínnel kapcsolatos FONTOS információk:**

- A tornaterembe csak váltócipővel lehet belépni!
- Dohányozni az evezős telep területén tilos!
- A tornaterem belterületén az étkezés tilos!
- A tájékozódást a kihelyezett táblák és az önkéntesek segítik!
- Öltözési és zuhanyzási lehetőség: fiúknak a konténerház öltözői, lányoknak a kőépület öltözője.
- Pihenő, melegedő szoba a kőépületben található ergométer teremben lesz biztosítva. Kérjük, hogy a versenyzők a táskákat, váltó ruhát is az ergométer teremben hagyják, amíg versenyeznek. A tornaterembe csak frissítőt, üdítőt hozzanak magukkal.
- A futások külső helyszínen lesznek. A 30 m-es síkfutás az evezős telep területén, a 2000m-es futás a klubbal szembeni aszfaltos részen (Erzsébeti oldalon). A versenyzők készüljenek az időjárásnak megfelelő öltözettel.

### **Lebonyolítás:**

- A versenyzők – a jelentkezők számától függő – klubonkénti csoportokban, meghatározott sorrendben, forgósínpadszerűen haladnak az egyes állomások között. A nevezési létszámtól függően lesz délelőtti és délutáni turnus. A Budapest és környéki klubok kezdik a programot a vidékiek pedig később.
- A futószámok 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:**

#### 1. 30 m-es síkfutás

Kiinduló helyzet: Tetszés szerinti rajthelyzetből, rajtgép nélküli indulással.

Értékelés: időmérés – 2 próbálkozásból a jobbik eredmény. (amennyiben a lézeres kaput nem tudják biztosítani a szervezők, úgy stopperrel lesz mérve).

#### 2. Húzódkodás TRX-en (1') - könnyített formában

Kiinduló helyzet: 45 fokos fekvő helyzetben, láb a bordásfal legalsó fokán beakasztva, a kéz és a láb is nyújtva.

Végrehajtás: karhajlítás odáig, hogy a mellkashoz érjen a TRX fogója.



Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

#### 3. Medicinlabda dobás hátra két kézzel – 3.5 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, váll a csuklóval egyvonalban

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 addig amíg a fenék érinti a padot, majd felállás teljes térdnyújtásig.



Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

#### 6. Felülés (1')

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés egy szőnyegen, térdek kb. 140°-os szögben hajlítottak, talpak a talajon kissé nyitott helyzetben, kar magas tarásban, a sportoló kezében szivacs labdát tart.

Végrehajtás: a hasizmok megfeszítésével a sportoló felülést végez, úgy hogy a labdát a lábfejéig juttatja és azt megérinti vele. Eközben a talpa nem emelkedhet el a talajtól. Ezután visszatér a kiindulópóztába úgy, hogy a törzs egésze érintse a talajt.



Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

#### 7. Törzsemelés svédsekreányen/hiperhajlítón 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.

#### 8. 2000 m-es futás

Csoportos indulással történik. A rajt és a cél vonala ugyan az. 1000m-nél fordító bója és önkéntes lesz.

Értékelés: időmérés

Eredményhirdetés az eredmények összesítése után a tornateremben lesz.

#### **Amire szüksége lenne a szervezőknek:**

- Legalább 1 db hiperhajlítóra vagy svéd szekrényre (a szállításban a MESZ tud segíteni). Kérjük jelezzétek január 8.-ig a szervezőknek.
- Lézeres kapu bérlési lehetőség (kérek a szervezőknek jelezzétek, ha van ilyenről tudomásotok)
- Önkéntes szülők, sportolók, edzők és versenybírók segítségére. Az iskolásoknak a közmunkát le tudják a szervezők igazolni. Kérjük, aki tud ebben segíteni az jelezze január 8.-ig a szervezőknek.