



SPORT XXI. „TÖBBTUSA” fizikai felmérő verseny

2021. február 20-21.

A verseny rendezője:	Magyar Evezős Szövetség, Egyesületek
Lebonyolítás helyszíne:	Egyesületi helyszín
Díjazás:	I. helyezettek éremdíjazásban részesülnek

A verseny célja:

A 2020.-évi SPORT XXI programhoz kapcsolódva az evezős sportág utánpótlása 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')
- felülés bordásfalnál hajlított lábbal (1')
- törzsemelés svéd szekrényen vízszintesig (1')

Korcsoportok (a 2020. év szerint):

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



Értékelés:

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.

Az egyesületi helyszínen elért eredmények alapján minden korcsoportban egyesületenként az I. helyezetek éremdíjazásban részesülnek

LEBONYOLÍTÁS

A feladatok végrehajtása:

1. **30 m-es síkfutás**

Kiindulóhelyzet: Tetszés szerinti rajthelyzetből, rajtgép nélküli indulással.

Értékelés: időmérés – 2 próbálkozásból a jobbik eredmény.

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

Kiindulóhelyzet: 60 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: szögállás a bordásfallal szemben, karok hasmagasságban kapaszkodnak a bordásfalba.

Végrehajtás: leülés számolyra, majd felállás teljes térdnyújtásig.

Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

6. **Felülés bordásfalnál hajlított lábbal (1')**

Kiindulóhelyzet: háton fekvő a láb beakasztva a bordásfalba úgy, hogy a comb függőleges a lábszár pedig vízszintes legyen, térdék között gumilabdát tartva. A karok a mellkas előtt keresztben.

Végrehajtás: a térd között tartott labda megérintése homlokkal, majd dőlés hátra fekvésig, úgy, hogy a lapockák a talajt érintsék meg.

Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.

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

Kiindulóhelyzet: hason fekvés a svédsekreányon 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.