

SPORT XXI. „TÖBBTUSA” FIZIKAI FELMÉRŐ VERSENY

2019. február 10., vasárnap

VERSENYKIÍRÁS

A VERSENY CÉLJA:

A SPORT XXI PROGRAMHOZ KAPCSOLÓDVA AZ EVEZŐS SPORTÁG UTÁNPÓTLÁSA FIZIKAI ADOTTSÁGAINAK, FELKÉSZÜLTSGÉNEK MÉRÉSE, TOVÁBBÁ A TÉLI FELKÉSZÜLÉS MONOTONITÁSÁNAK MEGTÖRÉSE, VERSENYZÉSI LEHETŐSÉG BIZTOSÍTÁSA

VERSENYSZÁMOK:

1. 30 M-ES SÍKFUTÁS
2. HÚZÓDZKODÁS - KÖNNYÍTETT FORMÁBAN (1')
3. MEDICINLABDADOBÁS HÁTRA KÉT KÉZZEL (3 KÍSÉRLET)
4. FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS-NYÚJTÁS (30")
5. ÁLLÁS <> TELJES GUGGOLÁS <> FELÁLLÁS (1')
6. FELÜLÉS BORDÁSFALNÁL HAJLÍTOTT LÁBBAL (1')
7. TÖRZSEMELÉS SVÉDSZEKRÉNYEN VÍZSZINTESIG (1')

KOROSZTÁLYOK:

1. A 10 ÉVES VAGY FIATALABB 2008-BAN, VAGY KÉSŐBB SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
2. A 11 ÉVES 2007-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
3. A 12 ÉVES 2006-BAN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
4. A 13 ÉVES 2005-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
5. A 14 ÉVES 2004-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)

RÉSZTVEVŐK:

A VERSENYEN RÉSZT VEHETNEK A MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG TAGSZERVEZETEINEK IGAZOLT ÉS NEM IGAZOLT SPORTOLÓI EGYARÁNT! A RÉSZTVEVŐK EGÉSZSÉGÜGYI ALKALMASSÁGÁNAK IGAZOLÁSÁHOZ SPORTOVOSI ÉS ISKOLAORVOSI IGAZOLÁS EGYARÁNT ELFOGADHATÓ!

VERSENY IDŐPONTJA, HELYSZÍNE:

2019. FEBRUÁR 10. 09:00 – 17:00 (REGISZTRÁCIÓ 08:00-TÓL 9:00-IG!)
GYULAI ISTVÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA (XX. KERÜLET PESTERZSÉBET MÁRTÍROK ÚTJA 205.)

NEVEZÉS:

A MELLÉKELT EXCEL TÁBLÁZAT KITÖLTÉSÉVEL ÉS VISSZAKÜLDÉSÉVEL A NEVEZES@HUNROWING.HU –RA.
HATÁRIDŐ: 2019. FEBRUÁR 01. (PÉNTEK) 15.00. (PÓTNEVEZÉS: NINCS)

ÉRTÉKELÉS:

EGYÉNI:

AZ EGYES FELADATOK SORÁN SZERZETT HELYEZÉSI PONTSZÁMOKAT ÖSSZEADVA ALAKUL KI A KOROSZTÁLYONKÉNTI ÉS NEMENKÉNTI ÖSSZETETT SORREND.

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 KLUBSORREND. 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 EREDMÉNYÉBE!

DÍJAZÁS:

EGYÉNI VERSENY: 1-3. HELY > ÉREM, 1.HELY > KUPA,
CSAPATVERSENY: 1-3. HELY > KUPA
KLUB: 1. HELY > KUPA

LEBONYOLÍTÁS:

- A VERSENYZŐK - A JELENTKEZŐK SZÁMÁTÓL FÜGGŐ - KLUBONKÉNTI CSOPORTOKBAN, MEGHATÁROZOTT SORRENDEN, FORGÓSZÍNPADSZERŰEN 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

FELADATOK VÉGREHAJTÁSI FORMÁI:

1. **30 M-ES SÍKFUTÁS**
TETSZÉS SZERINTI RAJTHELYZETBŐL RAJTGÉP NÉLKÜLI INDULÁSSAL
2. **HÚZÓDZKODÁS NYÚJTÓN (1')** - KÖNNYÍTETT FORMÁBAN
KIINDULÓHELYZET > A BORDÁSFAL ALSÓ FOKÁN ÁLLVA, 60 FOKOS HÁTRADÓLT HELYZETBEN, A KÉZ ÉS A LÁB IS NYÚJTVA
VÉGREHAJTÁS > KARHAJLÍTÁS ODÁIG, HOGY A MELLKAS ÉRINTSE MEG A NYÚJTÓT
3. **MEDICINLABDADOBÁS HÁTRA KÉT KÉZZEL (BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT) – 3 KG-OS MEDICINLABDÁVAL, 3 KÍSÉRLET**
KIINDULÓHELYZET > TERPESZÁLLÁS A DOBÁSIRÁNYNAK HÁTTAL, SARKAK NEM ÉRINTKEZHETNEK A MÉRÉS KEZDETÉT JELZŐ VONALLAL, LABDAFOGÁS KÉT KÉZZEL
VÉGREHAJTÁS > KÉTKEZES LABBAJÁJTÁS HÁTRA ÚGY, HOGY A LABDA ELENGEDÉSE UTÁN A BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT
4. **FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS-NYÚJTÁS (30")**
KIINDULÓHELYZET > FEKVŐTÁMASZ, SAROK-CSÍPŐ-VÁLL EGY VONALBAN, CSUKLÓK A VÁLLAKKAL EGYAZON FÜGGŐLEGES SÍKBAN
VÉGREHAJTÁS > A TESTHELYZETET MEGTARTVA KARHAJLÍTÁS ÚGY, HOGY A MELKAS AZ ALÁ HELYEZETT 10 CM VASTAG PÁRNÁT ÉRINTSE.
5. **ÁLLÁS <> TELJES GUGGOLÁS <> FELÁLLÁS (1')**
KIINDULÓHELYZET > SZÖGÁLLÁS A BORDÁSFALLAL SZEMBEN, KAROK HASMAGASSÁGBAN KAPASZKODNAK A BORDÁSFALBA
VÉGREHAJTÁS > LEÜLÉS ZSÁMOLYRA, MAJD FELÁLLÁS TELJES Térdnyújtásig
6. **FELÜLÉS BORDÁSFALNÁL HAJLÍTOTT LÁBBAL (1')**
KIINDULÓHELYZET > HÁTON FEKVE A LÁB BEAKASZTÁSA A BORDÁSFALBA ÚGY, HOGY A COMB FÜGGŐLEGES, A LÁBSZÁR PEDIG VÍZSZINTES LEGYEN (TÉRDEK KÖZÖTT GUMILABDA), KAROK A MELLKAS ELŐTT KERESZTBEN
VÉGREHAJTÁS > A TÉRD KÖZÖTT TARTOTT LABDA MEGÉRINTÉSE HOMLOKKAL, MAJD DŐLÉS HÁTRA FEKVÉSIG, TALAJÉRINTÉS A LAPOCKÁKKAL
7. **TÖRZSEMELÉS SVÉDSZEKRÉNYEN VÍZSZINTESIG (1')**
KIINDULÓHELYZET > HASON FEKVÉS A SVÉDSZEKRÉNYEN ÚGY, HOGY A SZEKRÉNY SZÉLE A KÖLDÖK ALATT LEGYEN, KEZEK TARKÓRATARTÁSBAN, LÁBAK VÍZSZINTESEN BEAKASZTVA A BORDÁSFALBA, A TÖRZS FÜGGŐLEGES HELYZETBEN.
VÉGREHAJTÁS > TÖRZSEMELÉS VÍZSZINTESIG (A FEJ EMELKEDJEN A CSÍPŐ MAGASSÁGA FÖLÉ!), MAJD ERESZKEDÉS KIINDULÓHELYZETBE.