

SPORT XXI. „TÖBBTUSA” fizikai felmérő verseny 2020. február 9., vasárnap

VERSENYKIÍRÁS

A verseny célja:

A 2019.-évi SPORT XXI programhoz kapcsolódva az evezős sportág utánpótlása fizikai adottságainak, felkészültségének mérése, továbbá a téli felkészülés monotonitásának megtörése, versenyzési lehetőség biztosítása.

Versenyszámok:

1. 30 m-es síkfutás
2. húzódkodás - 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 svédsekreányen vízszintesig (1')

Korosztályok:

1. A 10 éves, 2009-ben született (fiú/lány)
2. A 11 éves, 2008-ban született (fiú/lány)
3. A 12 éves, 2007-ben született (fiú/lány)
4. A 13 éves, 2006-ban született (fiú/lány)
5. A 14 éves, 2005-ben született (fiú/lány)

Részvevők:

A versenyen csak a magyar evezős szövetség tagszervezeteinek igazolt sportolói vehetnek részt!
A résztvevők egészségügyi alkalmasságának igazolásához sportorvosi igazolás szükséges!

Verseny időpontja, helyszíne:

2019. február 9., vasárnap 09:00 – 17:00 Regisztráció 08:00-tól 9:00-ig!
Gyulai István Általános Iskola (XX. kerület Pesterzsébet Mártírok útja 205.)

Nevezés:

A leigazolt, sportorvosi engedéllyel rendelkező sportolók nevezhetők az e-ragatta rendszerén keresztül.
Határidő: **2020. január 29. (szerda) 15.00. (Pótnevezés: nincs!)**

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.

Csapat:

Korosztályonként és nemenként az egyéni versenyek során egy-egy klub 3-3 legjobb helyezést szerzett versenyzőjének helyezési számának összeadása után kerül megállapításra a csapatsorrend.

Klub:

A csapatverseny során szerzett helyezési számok összeadása után alakul ki a 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. helyezett: érem + 1. helyezett: kupa
Csapatverseny: 1-3. helyezett: kupa
Klubverseny: 1. helyezett: kupa

LEBONYOLÍTÁS

A versenyzők a nevezések alapján a versenybíráóság által összeállított klub-csoportokban, meghatározott sorrendben, „forgószínpad” szerűen haladnak az egyes állomások között.

A feladatok végrehajtása:

1. **30 m-es síkfutás**

Kiindulóhelyzet: Tetszés szerinti rajthelyzetből, rajtgép nélküli indulással.

Értékelés: időmérés – 2 próbálkozásból a jobbik eredmény.

2. **Húzózkodás 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, térdek 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 svédsekreányen vízszintesig (1')**

Kiindulóhelyzet: 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, majd ereszkedés a kiinduló helyzetbe.

Értékelés: 1 perc alatt szabályosan elvégzett gyakorlatok száma.