

SPORT XXI. „TÖBBTUSA” FIZIKAI FELMÉRŐ VERSENY

2014. február 09.

VERSENYKIÍRÁS

A VERSENY CÉLJA:

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

VERSENYSZÁMOK:

1. 30 M-ES SÍKFUTÁS
2. 1000 M-ES SÍKFUTÁS (10-12 ÉVESEK)
1500 M-ES SÍKFUTÁS (13-14 ÉVESEK)
3. HÚZÓDZKODÁS KÖNNYÍTETT FORMÁBAN ÁLLIG (60")
4. MEDICINLABDADOBÁS HÁTRA KÉT KÉZZEL (BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT)
5. FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS-NYÚJTÁS (30")
6. ÁLLÁS <> TELJES GUGGOLÁS <> FELÁLLÁS (1')
7. FELÜLTÉS BORDÁSFALNÁL HAJLÍTOTT LÁBBAL (1')
8. TÖRZSEMELÉS SVÉDSZEKRÉNYEN VÍZSZINTESIG (1')

KOROSZTÁLYOK:

1. 10 ÉVES VAGY FIATALABB (FIÚ/LÁNY)
2. 11 ÉVES 2003-BAN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
3. 12 ÉVES 2002-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
4. 13 ÉVES 2001-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
5. 14 ÉVES 2000-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:

2014. FEBRUÁR 9. VASÁRNAP 09.00 – 15.00

SEMMEIWEIS EGYETEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR,
1123 BUDAPEST, ALKOTÁS U. 44.

NEVEZÉS:

A MELLÉKELT EXCEL TÁBLÁZAT KITÖLTÉSÉVEL ÉS VISSZAKÜLDÉSÉVEL A NEVEZES@HUNROWING.HU –RA.
HATÁRIDŐ: **2014. JANUÁR 29. (SZERDA) 16.00.**

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

LEBONYOLÍTÁS:

- A VERSENYZŐK - A JELENTKEZŐK SZÁMÁTÓL FÜGGŐ - KLUBONKÉNTI CSOPORTOKBAN, MEGHATÁROZOTT SORRENDEN, FORGÓSZÍNPADSZERŰEN HALADNAK AZ EGYES ÁLLOMÁSOK KÖZÖTT (KIVÉVE A HOSSZABB FUTÓSZÁMOKAT!)
- A REGISZTRÁCIÓ UTÁNI ELSŐ ÁLLOMÁS MINDEN CSOPORT ESETÉBEN AZ ANTROPOMETRIAI MÉRÉS
- A HOSSZABB TÁVÚ FUTÓSZÁMOKRA 12.30-TÓL - KOROSZTÁLYONKÉNTI CSOPORTOKBAN - A CSÖRSZ U-I ATLÉTIKAPÁLYÁN KERÜL SOR
- A FUTÓSZÁMOK IDŐMÉRÉS, A TÖBBI VERSENYSZÁM (KIVÉVE A MEDICINLABDADOBÁST) A 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!)
- HOLTVERSENYEK
VERSENYSZÁMON BELÜLI HOLTVERSENY ESETÉN, A KISEBB HELYEZÉSI PONTSZÁMOT KAPJA MINDEN ÉRINTETT VERSENYZŐ
ÖSSZETETT VERSENY HOLTVERSENYE ESETÉN, A TÖBB ELŐKELETT HELYEZÉST ELÉRŐ VERSENYZŐ KERÜL ELŐBBRE A RANGSOROLÁSNÁL

FELADATOK VÉGREHAJTÁSI FORMÁI:

1. 30 M-ES SÍKFUTÁS
TETSZÉS SZERINTI RAJTHELYZETBŐL RAJTGÉP NÉLKÜLI INDULÁSSAL
2. 1000 M-ES SÍKFUTÁS (10-12 ÉVESEK)
1500 M-ES SÍKFUTÁS (13-14 ÉVESEK)
ÁLLÓRAJTBÓL 400M-ES FUTÓPÁLYÁN
3. HÚZÓDZKODÁS NYÚJTÓN ÁLLIG (60")
KIINDULÓHELYZET > 60 FOKOS HÁTON FEKVŐ HELYZETBEN, SAROK A TALAJON.
VÉGREHAJTÁS > KARHAJLÍTÁS ODÁIG, HOGY A MELLKAS ÉRINTSE MEG A NYÚJTÓVASRA RÖGZÍTETT 10 CM VASTAG SZIVACST.
4. MEDICINLABDADOBÁS HÁTRA KÉT KÉZZEL (BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT) – 3 KG-OS MEDICINLABDÁVAL
KIINDULÓHELYZET > TERPESZÁLLÁS A DOBÁSIRÁNYNAK HÁTTAL, SARKAK NEM ÉRINTKEZHETNEK A MÉRÉS KEZDETÉT JELZŐ VONALLAL, LABDAFOGÁS KÉT KÉZZEL
VÉGREHAJTÁS > KÉTKEZES LABDAHAJLÍTÁS HÁTRA ÚGY, HOGY A LABDA ELENGEDÉSE UTÁN A BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT
5. 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 VÁLLAK LEGALÁBB A KÖNYÖKKEL EGY MAGASSÁGBA ERESZKEDJENEK
6. ÁLLÁS <> TELJES GUGGOLÁS <> FELÁLLÁS (1')
KIINDULÓHELYZET > SZÖGÁLLÁS A BORDÁSFALLAL SZEMBEN, KAROK HASMAGASSÁGBAN KAPASZKODNAK A BORDÁSFALBA
VÉGREHAJTÁS > LEÜLÉS ZSÁMOLYRA, MAJD FELÁLLÁS TELJES TÉRDNYÚJTÁSIG
7. 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 DÖLÉS HÁTRA FEKVÉSIG, TALAJÉRINTÉS A LAPOCKÁKKAL
8. 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, TÖRZS FÜGGŐLEGES HELYZETBEN
VÉGREHAJTÁS > TÖRZSEMELÉS VÍZSZINTESIG (A FEJ EMELKEDJEN A CSÍPŐ MAGASSÁGA FÖLÉ!), MAJD ERESZKEDÉS KIINDULÓHELYZETBE