

SPORT XXI. „TÖBBTUSA” FIZIKAI FELMÉRŐ VERSENY 2015. FEBRUÁR 08.

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. 2000m-es síkfutás
3. húzódzkodás (könnyített formában, 60°-os fekvő helyzetben, sarok a talajon)
4. medicinlabda dobás hátra két kézzel
5. fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
6. állás - teljes guggolás – felállás
7. felülés bokaérintéssel
8. törzsemelés svédszekrényen vízszintesig

KOROSZTÁLYOK:

1. 10 ÉVES VAGY FIATALABB (FIÚ/LÁNY)
2. 11 ÉVES 2004-BAN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
3. 12 ÉVES 2003-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
4. 13 ÉVES 2002-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
5. 14 ÉVES 2001-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:

2015. FEBRUÁR 8. 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: **2015. JANUÁR 28. (SZERDA) 16.00.**

PÓTNEVEZÉSRE LEHETŐSÉG 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!

- *A csapatversenyeknél és az egyéni versenyeknél holtverseny esetén a több 1. (stb.) helyezést dönt.*

DÍJAZÁS:

EGYÉNI VERSENY

1-3.HELY > ÉREM, 1.HELY > KUPA,

CSAPAT VERSENY

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 ELŐKELŐBB HELYEZÉST ELÉRŐ VERSENYZŐ KERÜL ELŐBBRE A RANGSOROLÁSNÁL

FELADATOK VÉGREHAJTÁSI FORMÁI:

1. *30 M-ES SÍKFUTÁS*
TETSZÉS SZERINTI RAJTHELYZETBŐL RAJTGÉP NÉLKÜLI INDULÁSSAL
2. *2000 M-ES SÍKFUTÁS (10-14 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 SZIVACSONT.
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 LABBAHJÍTÁS HÁTRA ÚGY, HOGY A LABDA ELENGEDÉSE UTÁN A BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT
5. *FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS-NYÚJTÁS (30")*
KIINDULÓHELYZET > FEKVŐTÁMASZ, SAROK-CSÍPÓ-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 BOKAÉRINTÉSSSEL (1')*
KIINDULÓHELYZET > HÁTON FEKVE A LÁB BEAKASZTÁSA A BORDÁSFALBA KAROK A FEJ FÖLÖTT NYÚJTVA
VÉGREHAJTÁS > BOKA ÉRINTÉS NYÚJTOTT KARRAL, 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 CSÍPÓ MAGASSÁGA FÖLÉ!), MAJD ERESZKEDÉS KIINDULÓHELYZETBE