

2017. március 12. (vasárnap)

A VERSENY CÉLJA:

A SPORT XXI ÉS AZ INNOVÁCIÓS 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 (60") (A 10-14 ÉVESEKNEK KÖNNYÍTETT FORMÁBAN)
3. MEDICINLABDADOBÁS HÁTRA KÉT KÉZZEL (BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT)
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 (FIÚ/LÁNY)
2. A 11 ÉVES 2006-BAN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
3. A 12 ÉVES 2005-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
4. A 13 ÉVES 2004-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
5. A 14 ÉVES 2003-BAN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
6. A 15 ÉVES 2002-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
7. A 16 ÉVES 2001-BEN SZÜLETETT (FIÚ/LÁNY)
8. A 17-18 ÉVES 2000-BEN ÉS 1999-BN 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:

2017. MÁRCIUS 12. 09:00 – 17:00 (ÉRKEZÉS ÉS REGISZTRÁCIÓ 08:00-TÓL)

Gyulai István Általános Iskola (XX. kerület Pesterzsébet Mártírok útja 205.)

NEVEZÉS:

A MELLÉKELT EXCEL TÁBLÁZAT KITÖLTÉSÉVEL ÉS VISSZAKÜLDÉSÉVEL A info@hunrowing.hu E-MAIL CÍMRE

HATÁRIDŐ: **2017. MÁRCIUS 01 .(SZERDA) 16 ÓRA**

PÓTNEVEZÉSRE NINCS LEHETŐSÉG!

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 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!*)
- 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 ÁLLIG (1') A 10-14 ÉVESEK ESETÉBEN KÖNNYÍTETT FORMÁBAN:

KIINDULÓHELYZET > 60 FOKOS HÁTON FEKVŐ HELYZETBEN, SAROK A TALAJON.

VÉGREHAJTÁS > KARHAJLÍTÁS ODÁIG, HOGY A MELLKAS ÉRINTSE MEG A NYÚJTÓT

3. MEDICINLABDADOBÁS HÁTRA KÉT KÉZZEL (BELÉPÉS ENGEDÉLYEZETT) – 3 KG-OS MEDICINLABDÁVAL

KIINDULÓHELYZET > TERPEZÁLLÁS A DOBÁSIRÁNYNAK HÁTTAL, SARKAK NEM ÉRINTKEZHETNEK A MÉRÉS KEZDETÉT JELZŐ VONALLAL, LABDAFOGÁS KÉT KÉZZEL

VÉGREHAJTÁS > KÉTKEZES LABBAHAJÍTÁS HÁTRA ÚGY, HOGY A LABBA 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 VÁLLAK LEGALÁBB A KÖNYÖKKEL EGY MAGASSÁGBA ERESZKEDJENEK

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, TÖRZS FÜGGŐLEGES HELYZETBEN
VÉGREHAJTÁS > TÖRZSEMELÉS VÍZSZINTESIG (A FEJ EMELKEDJEN A CSÍPŐ MAGASSÁGA FÖLÉ!), MAJD ERESZKEDÉS KIINDULÓHELYZETBE