



JÁTÉKOS SPORTVERSENY GYAKORLATANYAGA



Érvényes 2005-től visszavonásig

**MAGYAR DIÁKSPORT
SZÖVETSÉG**

**DIÁKOLIMPIA
JÁTÉKOS SPORTVERSENY
Gyakorlatanyaga**

Érvényes 2005-től visszavonásig

A versenyszámokat összeállította:

Az MDSZ Játékos Sportverseny Munkabizottsága:

**Bíró Csaba
Borsányi László
Horváth Zoltán
Kubinyi József
Nagy Ernő
Sarkadi László**

Szerkesztette: Bíró Csaba

Lektorálta: Kubinyi József

Az összeállításnál a szerkesztők felhasználták a Játékos Sportverseny 1989/90-es, 1992/93-as és a 2001-es kiadványok anyagának egyes részeit.

A kiadásért felelős:

**Szlatényi György
Főtitkár**

**A kiadvány a Nemzeti Sporthivatal
és a
Nemzeti Civil Alapprogram
támogatásával készült.**

TARTALOMJEGYZÉK

Általános tudnivalók, Versenyrendezési szabályok:	5
--	----------

1. Feladatcsoport:

1/1. Add tovább és fuss	9
1/2. Hullámlabda	10
1/3. Társhordás karikával	11

2. Feladatcsoport:

2/1. Nyusziugrás	12
2/2. Négykézlábjárás	13
2/3. Pókjárás-rákjárás	14

3. Feladatcsoport:

3/1. Akadálypálya	15
3/2. Nyuszi-akadály	16
3/3. Ügyességi akadályváltó	17

4. Feladatcsoport:

4/1. Páros adogatás	18
4/2. Bújj és karikában fuss	19
4/3. Labdahordás	20

5. Feladatcsoport:

5/1. Kötélhajtás	21
5/2. Átadások párokban	22
5/3. Várfoglaló	23

6. Feladatcsoport:

6/1. Futás váltóbottal	24
6/2. Célba dobás	25
6/3. Labdás ügyességi váltó	26

7. Feladatcsoport:

7/1. Floorball-váltó	27
7/2. Tornabot zsámolyba	28
7/3. Labdakirakó	29

8. Feladatcsoport:

8/1. Labdavezető váltó	30
8/2. Szlalom labdavezetés	31
8/3. Siess a labdával	32

9. Feladatcsoport:

9/1. Bukfenc-akadály	33
9/2. Akadályon át	34
9/3. Labdás akadálypálya	35

10. Feladatcsoport:

10/1. Kötélhúzás	36
10/2. Bombázó	37

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

1. A játékos sportverseny gyakorlatanyaga 29 játékból áll. A gyakorlatok 10 feladatcsoportot alkotnak.
2. Minden tanév elején a szakmai munkabizottság feladatcsoportonként 2-2 játékot jelöl ki, az adott tanévre érvényes versenyfeladatként.
3. Az országos elődöntőkön és döntőn a kijelölt 20 játék közül 10+1 játék kerül kisorsolásra a technikai értekezleten. Az országos elődöntőkön a verseny előtt 1 órával ki kell sorsolni a feladatokat. Az országos döntőre a versenyt megelőző nap kell a feladatokat kisorsolni. A plusz 1 játék holtverseny eldöntésére szolgál.
4. A csapatok által bemutatott játékokat időeredmény és teljesítmény alapján értékeljük. A játékleírásnak nem megfelelő végrehajtás, vagy a nem korrigált hiba büntetőidő hozzáadásával jár, 1-5 sec-ig. Valamennyi feladatban a váltási hiba 1 sec.
5. A befutó(k) megkülönböztető jelzőtrikót kötelesek viselni.
6. Kirívóan durva, szándékos szabálytalanságért a zsűri a csapatot a feladattól kizárhatja.

7. Pontozás:

ORSZÁGOS ELŐDÖNTŐN:

I. helyezett:	6 pont
II. helyezett:	5 pont
III. helyezett:	4 pont
IV. helyezett:	3 pont
V. helyezett:	2 pont
VI. helyezett:	1 pont

ORSZÁGOS DÖNTŐN:

I. helyezett:	8 pont
II. helyezett:	7 pont
III. helyezett:	6 pont
IV. helyezett:	5 pont
V. helyezett:	4 pont
VI. helyezett:	3 pont
VII. helyezett:	2 pont
VIII. helyezett:	1 pont

8. Óvás: A Játékos Sportverseny versenyein óvás nincs

VERSENYRENDEZÉSI SZABÁLYOK

A Magyar Diáksport Szövetség Játékos Sportverseny Munkabizottsága az alábbi szabályok betartását írja elő az országos elődöntők és a döntő versenyeire.

1. A VERSENY HIVATALOS KÖZREMŰKÖDŐI:

Szervezőbizottság: A rendező szerv állítja össze.

Versenybizottság (zsűri): A zsűri elnökét a MDSZ delegálja. Tagjait a rendező szerv jelöli ki. A felkért zsűritagok a versenyeken szakmai tevékenységet látnak el.

Igazolóbizottság: A verseny kezdete előtt ellenőrzik a versenyzői jogosultságot az MDSZ előírásai alapján.

Játékvezető: Irányítja és vezeti a játékot.

VERSENYBÍRÓK:

Vezető célbíró: Összefogja az időmérők és a pályabírók munkáját. Összegyűjti az időeredményeket. Amennyiben szabálytalanságot észlel a zsűri elnökének jelzi. Figyeli az adott feladatban a csapatok beérkezési sorrendjét.

Időmérők: Méri a csapatok időeredményeit, jól látható kézfeltartással jelzik a váltási hibákat, ellenőrzik a versenyzői létszámot.

Pályabírók: A játékfeladat leírása alapján ellenőrzik a feladatrészek végrehajtását. Feljegyzik a szabálytalan végrehajtásokat, megállapítják az esetleges hibapontokat. A hibákat jól látható kézfeltartással jelzik.

Pályaberendezők: A játéknak megfelelően felépítik, illetve lebontják a versenypályákat.

Az országos elődöntőkön és döntőn egy időmérő és két pályabíró szükséges. Javasoljuk videókamera használatát, amely segítheti a zsűri munkáját.

CSAPATVEZETŐK: A csapatok pedagógiai és szakmai irányítói. A technikai értekezleten képviselik a csapatok érdekeit, részt vesznek a sorsoláson. Esetleges észrevételeiket a zsűri elnökével közölhetik. A verseny alatt (futamok alatt) a számukra kijelölt helyen kötelesek tartózkodni. Felelősek a szülők hiteles tájékoztatásáért, valamint a verseny ideje alatti sportszerű viselkedésért.

VERSENYZŐK: Az MDSZ előírásai és a játékos sportverseny versenykiírása alapján a szereplésre jogosult versenyzők. A verseny folyamán csak a benevezett 18 versenyző szerepelhet. A versenyzők a pályán és azon kívül tanúsítsanak fegyelmezett és sportszerű magatartást. Azokban a feladatokban, ahol nincs oszlopkerülés és folyamatosan csökken az indulók száma, akik már teljesítették a feladatot, a számukra kijelölt helyen tartózkodjanak.

2. A LEBONYOLÍTÁS SZABÁLYAI:

A versenyszámok sorrendje: A versenyszámok sorrendjét a technikai értekezleten kell megállapítani.

Futambeosztás: Az országos elődöntőkön és döntőn az egyes feladatokat két futamban kell lebonyolítani. Az első feladatra a technikai értekezleten sorsolással kell a futambeosztást elkészíteni. A második játéktól az aktuális helyezés szerint kerülnek beosztásra a csapatok.

Országos elődöntőn:

	1. pálya	2. pálya	3. pálya
I. futam	4. helyezett	5. helyezett	6. helyezett
II. futam	1. helyezett	2. helyezett	3. helyezett

Országos döntőn:

	1. pálya	2. pálya	3. pálya	4. pálya
I. futam	5. helyezett	6. helyezett	7. helyezett	8. helyezett
II. futam	1. helyezett	2. helyezett	3. helyezett	4. helyezett

Holtverseny esetén az kerül előbbre, amelyik csapat az előző játékban jobb eredményt ért el.

Eredményjelző: A hivatalos jegyzőkönyvet a zsűri készíti el. A helyszíni eredményjelző tábla jól látható helyen legyen elhelyezve. Célszerű az adott feladatban elért pontok mellett az összesített állást is kiírni.

Szerek: A játékos sportverseny országos elődöntőin és döntőjén az alábbi szereket kell használni.

Tornaszerek:

- 5 részes tornaszekrény
- 4 m-es tornapad
- zsámoly
- 2 m-es magasugróállvány
- 80 cm átmérőjű tornakarika
- tornabot (átmérő: 2,6-2,8 mm – 1 méter hosszú)
- 2x1 m-es tornaszőnyeg (kemény)

Labdák:

- kézilabda – I-es
- kosárlabda – 5-ös mini
- focilabda – 4-es
- gumilabda 180-220 mm átmérőjű
(10/2. Bombázó játéknál: 120 mm átmérőjű pvc)
- maroklabda: 120 g-os
- medicinlabda 1 és 2 kg-os
- floorball labda

Egyéb szerek:

- kosár (alja: 60x40 cm)
- 2 m hosszú, 10 cm széles deszkalap
- jelzőtrikó
- bója (magassága: 43-45 cm)
- szék
- ragasztószalag –segédvonalak jelzésére

Saját szer:

- 5/1-es (Kötélhajtás) saját kötél használható
- 7/1-es (Floorball-váltó) 2 db saját ütő használható

SZURKOLÓK, SZÜLŐK:

A versenyzőktől, és versenyen közreműködő hivatalos személyektől elkülönítetten kerüljenek elhelyezésre. A csapatvezetők feladata a szurkolás sportszerű légkörének biztosítása.

EREDMÉNYHÍRDETÉS:

A hivatalos eredményhirdetést a rendező szerv bonyolítja le. Különdíjak, szponzori ajándékok átadására csak a verseny hivatalos bezárása után kerülhet sor.

EGYÉB:

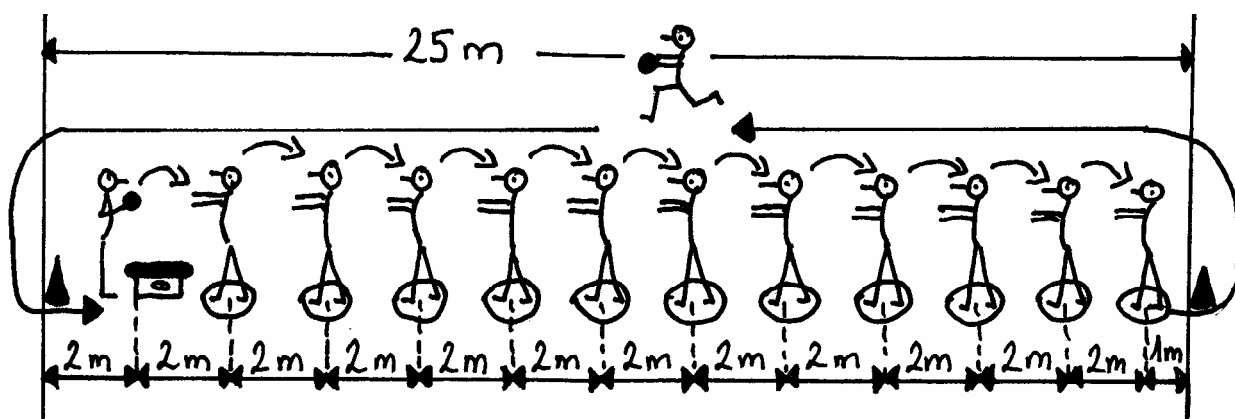
- Minden versennyel kapcsolatos, az általános szabályokban nem szabályozott kérdést, a technikai értekezleten kell megbeszélni.
- A Játékos Sportverseny Munkabizottság a feladatokat és a versenyrendezéssel kapcsolatos kérdéseket évente megtárgyalja, és szükség esetén módosításokat vezethet be.

1/1. ADD TOVÁBB ÉS FUSS

A pálya berendezése: A pálya hossza 25 m. A rajtvonalra egy bóját teszünk. A bójától 2 m-re zsámolyt helyezünk keresztben. Egymástól 2 m-re karikákat (80 cm átmérőjű) helyezünk el, 11 darabot. A pálya végére szintén bója kerül. A játékhoz 1 db mini (5-ös) kosárlabda szükséges.

Csapatok elhelyezkedése: A kezdő játékos a zsámoly mögött, a többi 11 játékos a karikákban áll fel. Mindkét lábuk a karikában van.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db bója, 1 db zsámoly, 11 db karika, 1 db mini kosárlabda

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos a kosárlabdát tetszőleges módon az első karikában álló társának dobja. Az első karikában álló játékos továbbadja a labdát a második karikában állónak, és így tovább. Minden karikában álló játékosnak át kell venni, és tovább kell adni a labdát. Amikor a labdát az utolsó karikában álló átveszi, kilép, megkerüli a bóját. Visszafut, majd a rajtvonalon álló bóját is megkerüli. A bója és a zsámoly közötti területről újra indítja az átadásokat. Egyszer mindenki kezdő játékos lesz.

Szabályok:

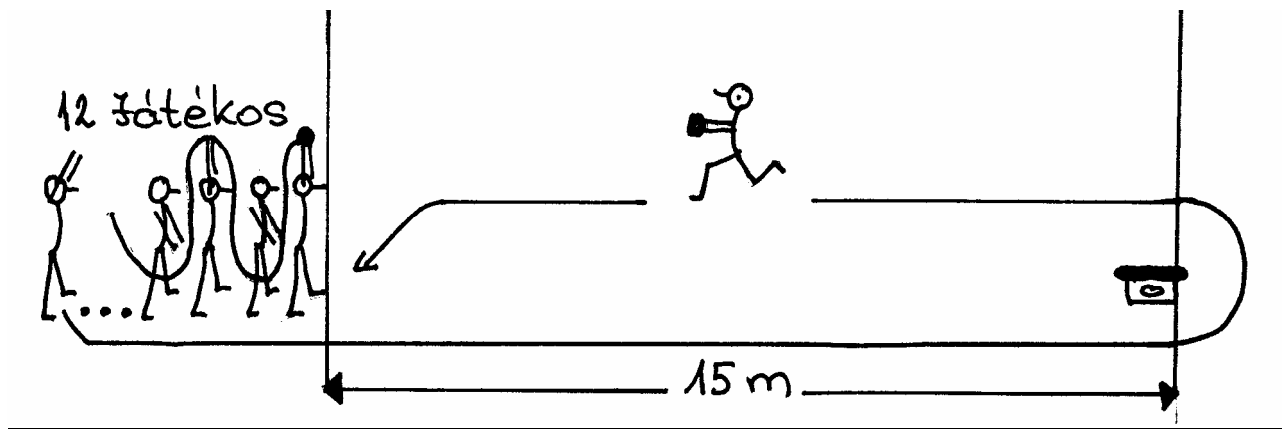
- A labdát csak a bója és a zsámoly közötti területről lehet indítani.
- Átvételkor mindkét lábbal a karikában kell állni.
- Átadáskor egyik lábbal ki lehet lépni, de a másik lábnak a karikában kell maradnia a talajon.
- Ha a labda elgurul, vissza kell vinni a karikába, és onnan kell folytatni a feladatot.
- Szabálytalan labdaátadás 2 sec. büntetéssel jár.
- A bója mindkét irányból kerülhető.
- A játék akkor ér véget, amikor a kezdő játékos a rajtvonalon áthalad a labdával.

1/2. HULLÁMLABDA

A pálya berendezése: A pálya hossza 15m. A pálya végére zsámolyt teszünk keresztben. A játékhoz egy gumilabdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése: A rajtvonal mögött oszlopban, álló helyzetben.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db zsámoly, 1 db gumilabda

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos fej fölött hátra adja a labdát a mögötte álló társának, aki láb között adja tovább. Minden páratlan helyen álló játékos fej fölött, minden páros helyen álló láb között adja hátra a labdát. Amikor az oszlop utolsó tagja átvette a labdát, előre fut, megkerüli a zsámolyt, visszafut, beáll a csapat elé háttal, és újra indítja a labdát. Közben mindenki egy hellyel hátrébb lép. Mindenki egyszer kezdő játékos lesz.

Szabályok:

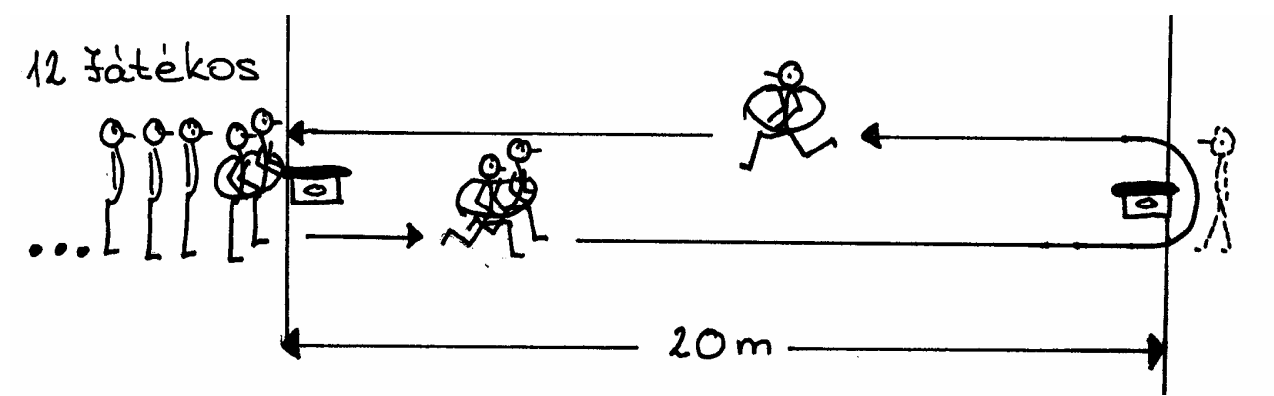
- Aki a labdát elejti, az megy érte.
- Aki elhibázza az átadás sorrendjét, 2 sec. büntetést kap.
- A visszafutó játékos a labdát csak a rajtvonal mögül indíthatja.
- A játék akkor ér véget, amikor a kezdő játékos kezében a labdával, a rajtvonalon áthalad.

1/3. TÁRSHORDÁS KARIKÁVAL

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A pálya két végére egy-egy zsámolyt helyezünk el keresztben. A játékhoz 1 db tornakarikára van szükség.

Csapatok elhelyezkedése: Az induló vonal mögött, oszlopban. Az első két játékos derekukon egy karikával áll, melyet kézzel tartanak.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db tornakarika, 2 db zsámoly

Játékfeladat: Indító jelre az első két játékos karikával a derekukon átfutnak a pálya túloldalára. Amikor átlépik a pálya végén lévő vonalat, az egyik játékos kibújik a karikából, és ott marad. A másik zsámolykerülés után visszafut, szintén zsámolyt kerül, majd a harmadik játékos bebújik a karikába, ketten futnak a túloldalra, ott a második játékos bújik ki a karikából, és a harmadik játékos fut vissza. És így tovább.

Szabályok:

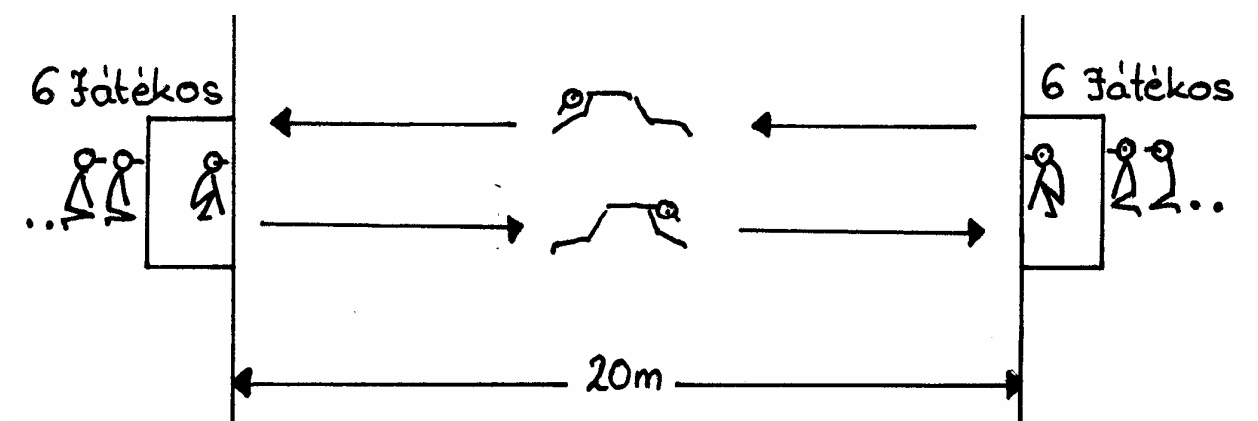
- A karikának végig a derék és a váll vonala között kell lennie.
- Futás közben nem bújhatnak ki a karikából.
- 2 sec. büntetőidő jár, ha a karika nem a meghatározott helyen van.
- A karikába bebújni csak a rajtvonal mögött lehet.
- Egyéb hiba 3 sec.
- E játék akkor ér véget, amikor a csapat 11. játékosa átviszi a 12. embert a túloldalra.

2/1. NYUSZIUGRÁS

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A pálya két végére egy-egy 2 x 1 m-es tornaszőnyeget teszünk a vonalon kívülre.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat fele az egyik oldalon, a másik fele a másik oldalon helyezkedik el. Az induló ember a szőnyegen, kiinduló helyzetben van.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db szőnyeg (2x1 m-es)

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos nyusziugrással halad a túloldalra, ahol szőnyegérintéssel váltja társát, aki szintén nyusziugrással halad visszafelé. Mindenki csak egyszer végzi a feladatot.

Szabályok:

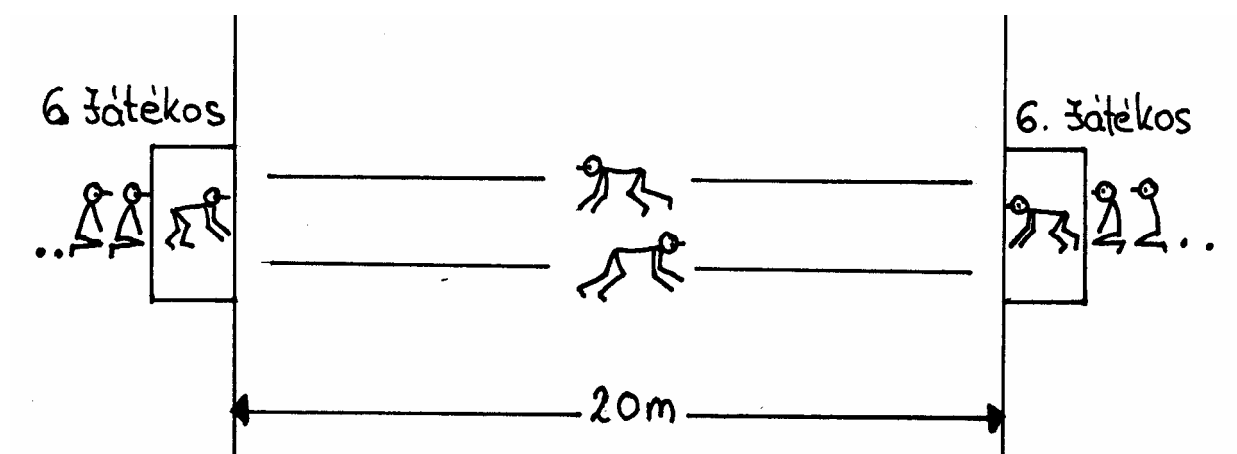
- Váltani csak szőnyegérintéssel szabad. Váltási hiba 1 sec. büntetéssel jár.
- A feladatot a játék jellegének megfelelő mozgással kell végrehajtani.
- Induláskor a kéz és a láb is a szőnyegen van.
- Egyéb hiba 2 sec.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a rajtvonalnál lévő szőnyeget megérinti.

2/2. NÉGYKÉZLÁBJÁRÁS

A pálya berendezése. A pálya hossza 20 m. A pálya két végére egy-egy 2 x 1 m-es tornaszőnyeget teszünk a vonalon kívülre.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat fele az egyik oldalon, a másik fele a másik oldalon helyezkedik el. Az induló ember a szőnyegen kiinduló helyzetben van.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db szőnyeg

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos négykézlábjárással halad a túloldalra, ahol szőnyegérintéssel váltja társát, aki szintén négykézlábjárással halad visszafelé. Mindenki csak egyszer végzi a feladatot.

Szabályok:

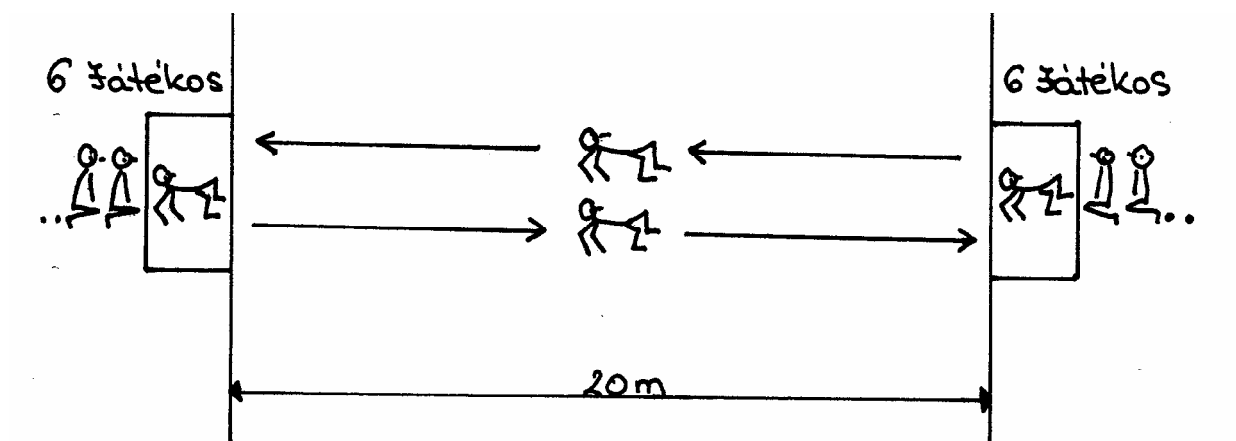
- Váltani csak szőnyegérintéssel szabad. Váltási hiba 1 sec. büntetéssel jár.
- A feladatot a játék jellegének megfelelő mozgással kell végrehajtani.
- Induláskor a kéz és a láb is a szőnyegen van.
- Egyéb hiba 2 sec.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a rajtvonalnál lévő szőnyeget megérinti.

2/3. PÓKJÁRÁS-RÁKJÁRÁS

A pálya berendezése. A pálya hossza 20 m. A pálya két végére egy-egy 2 x 1 m-es tornaszőnyeget teszünk a vonalon kívülre.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat fele az egyik oldalon, a másik fele a másik oldalon helyezkedik el. Az induló ember a szőnyegen kiinduló helyzetben van.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db szőnyeg

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos pókjárással halad a túloldalra. Szőnyegerintéssel váltja társát, aki rákjárással halad vissza. Mindenki csak egyszer szerepel. Tehát vagy a pókjárást, vagy a rákjárást végez.

Szabályok:

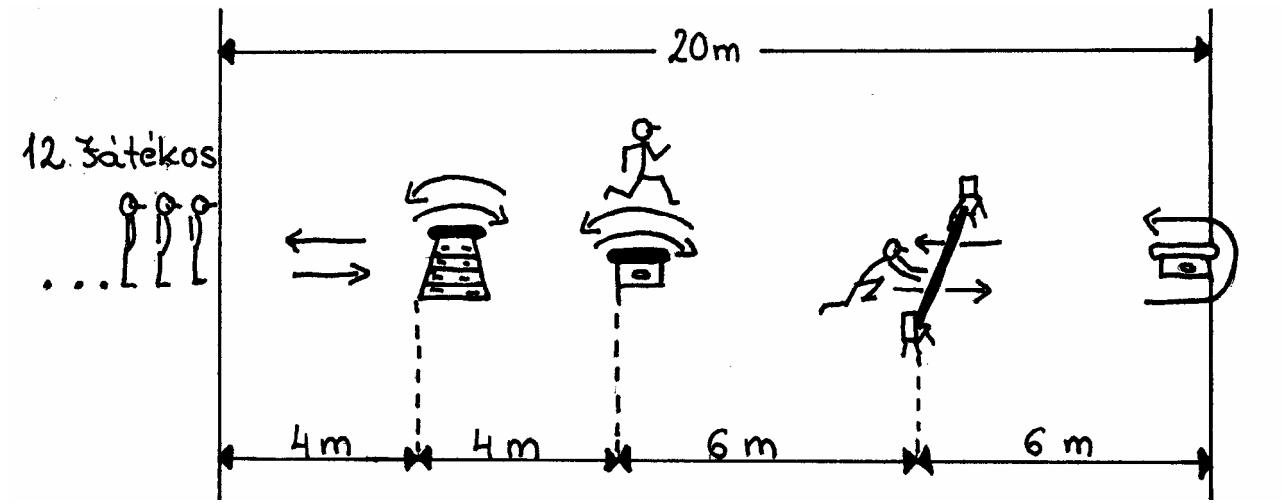
- Váltani csak szőnyegerintéssel szabad. Váltási hiba 1 sec. büntetéssel jár.
- A feladatot a játék jellegének megfelelő mozgással kell végrehajtani.
- Induláskor a kéz és a láb is a szőnyegen van.
- Egyéb hiba 2 sec.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a rajtvonalnál lévő szőnyeget megérinti.

3/1. AKADÁLYPÁLYA

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 4 m-re egy 4 részes szekrényt teszünk keresztben. A szekrénytől 4 m-re egy zsámolyt helyezünk el keresztben. A zsámolytól 6 m-re két széket teszünk egymással szemben, melyre egy 2 m hosszú, 10 cm széles deszkalapot rakunk. A pálya végére zsámolyt teszünk keresztben.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött helyezkedik el oszlopban.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db 4 részes szekrény, 2 db zsámoly, 2 db szék, 1 db deszkalap

A játék leírása: Indító jelre az első játékos tetszőleges módon átjut a szekrényen, tovább fut, átugrik a zsámoly fölött, átbújik az akadály alatt, majd megkerüli a zsámolyt. Visszafelé a teljes feladatot megismétli. Váltás kézráütéssel.

Szabályok:

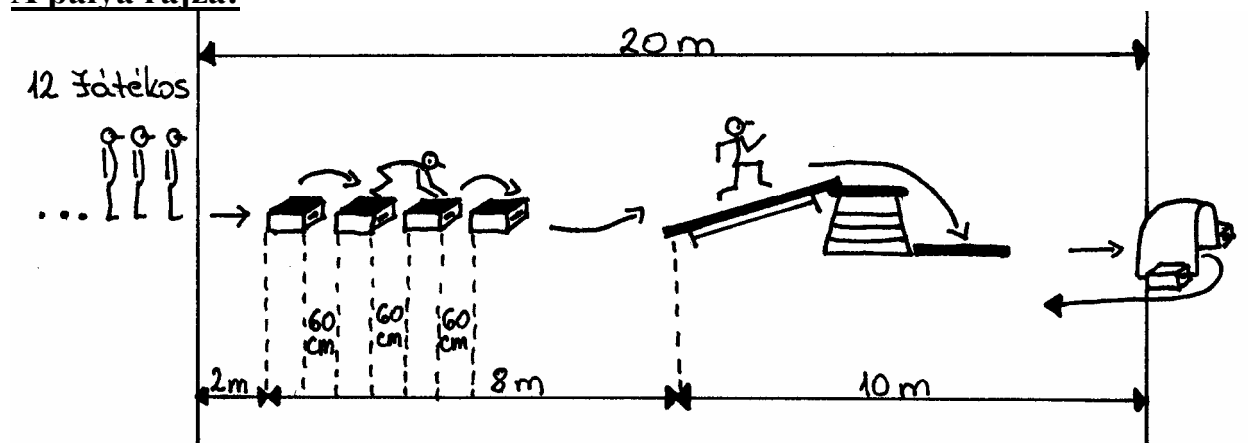
- Minden részfeladatot, akadályt teljesíteni kell. Nem teljesített részfeladat 3 sec. büntetéssel jár.
- Az elmozdult eszközöket a versenybírók igazítják meg.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a rajtvonalon áthalad.

3/2. NYUSZI-AKADÁLY

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A rajt után 2 m-re 4 db zsámolyt helyezünk el hosszában. A zsámolyok között 60 cm a távolság. A pálya közepétől egy 4 m-es tornapad egyik végét emeljük, egy hosszában elhelyezett 4 részes szekrényre. A padot gumikötéssel rögzítjük. A pad talajon lévő vége a rajtvonalától 10 m-re van. A szekrény mögé egy 2x1 m-es tornaszőnyeget teszünk hosszában. A pályán kívül két zsámolyból és egy szőnyegből alagutat formálunk a rajz szerint.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött helyezkedik el oszlopban.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db 4 részes szekrény, 1 db 4 m-es tornapad, 2 db szőnyeg, 6db zsámoly

A játék leírása: A rajt után a négy zsámolyon nyusziugrást kell végrehajtani, úgy hogy minden zsámolyt mindkét kézzel, mindkét lábbal érinteni kell. Ezután a versenyző felfut a ferde padon, leugrik a szőnyegre, átbújik az alagút alatt. Majd visszafut az akadályok mellett, és kézrátétellel váltja társát.

Szabályok:

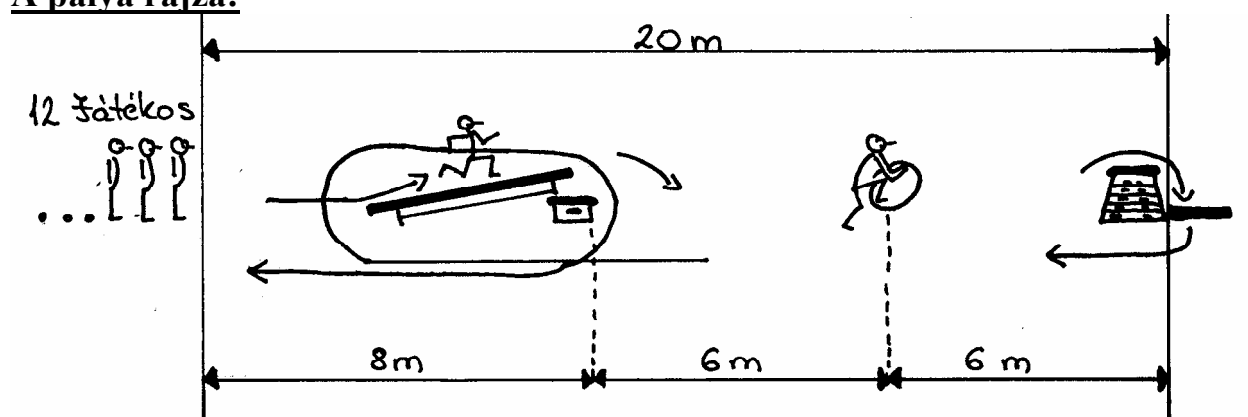
- Az első zsámolyra két kézzel rá kell fogni, és az utolsó zsámolyt is két lábbal kell érinteni!
- Ha a versenyző a padról oldal irányban leesik, a feladatrészt ismételni kell.
- A szekrényről a szőnyegre kell érkezni.
- Nyusziugrás közben vétett hiba, és nem a szőnyegre való érkezés, 2 sec. büntetéssel jár.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a rajtvonalon áthalad.

3/3. ÜGYESSÉGI AKADÁLYVÁLTÓ

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 8 m-re egy zsámolyt teszünk keresztben. A rajtvonal felől egy 4 m-es tornapadot emelünk a zsámolyra úgy, hogy a pad lába a zsámoly közepén legyen. A padtól 6 m-re egy 80 cm átmérőjű karika van a talajon. A pályán kívül a vonalon egy 5 részes szekrényt helyezünk el hosszában. A szekrény mögé egy 2x1 m-es szőnyeget teszünk keresztben.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött helyezkedik el oszlopban.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db 5 részes szekrény, 1 db szőnyeg, 1 db 4 m-es tornapad, 1 db zsámoly, 1 db karika

A játék leírása: Az induló játékos végigfut az emelt padon, leugrik arról, és a karikához fut. Tetszőleges módon átbújik a karikán, majd átmászik a szekrényen úgy, hogy a mögötte lévő szőnyegre érkezen. Visszafelé egyenes vonalban fut, a zsámolyt és a padot 360 fokban kerüli, társát kézrátütéssel váltja.

Szabályok:

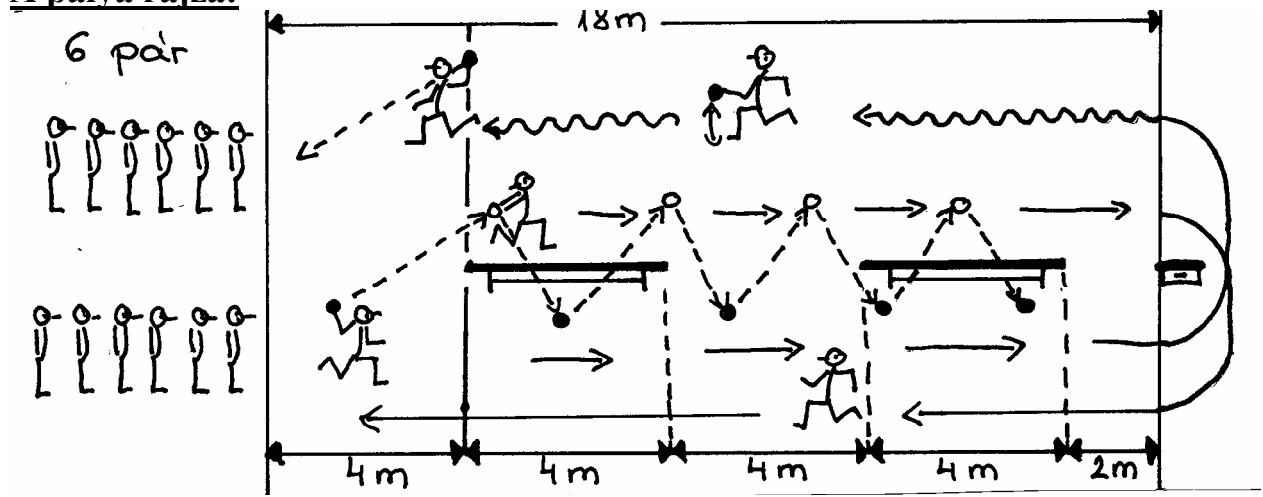
- Ha a versenyző a padról oldal irányba lelép, a feladatrészt ismételni kell. A nem korrigált hiba 3 sec. büntetéssel jár.
- A karikát a versenybíró nem igazítja meg. (kivéve, ha a karika a pályát elhagyja)
- A szekrény után leérkezéskor a szőnyeget érinteni kell. Ha a versenyző nem a szőnyegre érkezik, 2 sec. büntetést kap.
- Ha a versenyző a padot nem kerüli, 5 sec. büntetést kap.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12 játékos a rajtvonalon áthalad.

4/1. PÁROS ADOGATÁS

A pálya berendezése: A pálya hossza 18 m. A rajtvonaltól 4 m-re és 12 m-re egy-egy 4 m-es tornapadot helyezünk el hosszában. A pálya végére zsámolyt teszünk hosszában. A feladathoz egy darab I-es kézilabdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése: A csapatok tagjai a rajtvonal mögött állnak fel páronként, egymás mögött.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db 4 m-es tornapad, 1 db zsámoly, 1 db kézilabda

A játék leírása: Indító jelre a pároknak kifelé haladva, futás közben nyolc tetszés szerinti átadást kell végezni. A zsámolynál ellentétes irányú kerülés van. Visszafelé akinél a labda van, a zsámolytól folyamatos labdavezetést végez. Az rajtvonal és az első pad rajtvonalhoz közelebbi vége közötti területről a labdát bejátszhatja. Váltás a labda bejátszásával, vagy átadásával történik. Az induló pár játékosa csak a rajtvonal mögött foghatja meg a labdát.

Szabályok:

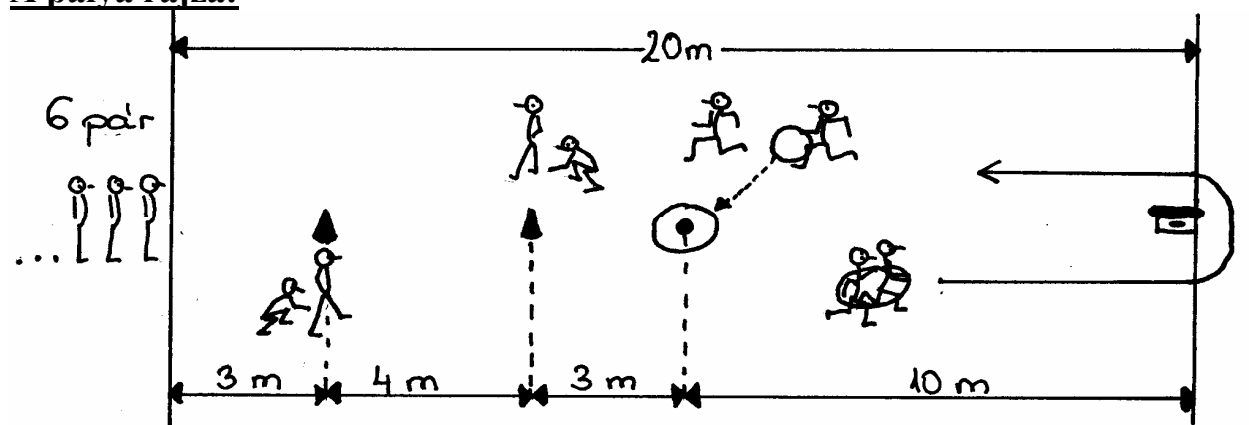
- A 4-4 átadásnak páronként meg kell lennie.
- Az el nem kapott átadás is számít.
- Ha a zsámolyig a nyolc átadás nincs meg, meg kell állni, és be kell fejezni a nyolc átadást.
- Amíg a nyolc átadás nincs meg, a pályabíró a zsámolykerülést nem engedi.
- Egyéb hiba 2 sec.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a labdával együtt a rajtvonalon áthalad.

4/2. BÚJJ ÉS KARIKÁBAN FUSS

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re és 7 m-re egy-egy bóját teszünk. A pálya közepén egy karika van, benne egy 2 kg-os medicinlabda. A karika átmérője 80 cm. A pálya végére egy zsámolyt helyezünk keresztben.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat tagjai páronként, egymás után állnak föl, a rajtvonal mögött.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db bója, 1 db karika, 1 db 2 kg-os medicinlabda, 1 db karika

A játék leírása: Indító jelre az első páros egyik tagja kifut az első bójához, ott terpeszállásban helyezkedik el. Társa átbújja a lába között. A másik bójánál a feladatot szerepcserével ismétlik. Ezután mindketten beleállnak a karikába, majd együtt alulról felveszik derékmagasságig. Futással megkerülik a zsámolyt. Zsámolykerülés után visszafelé, a karikát fölfelé levehetik a derekukról. Az egyik játékosnak vissza kell helyeznie a karikát az eredeti helyére. A bójánál a leírt módon ismétlik az átbújásokat. Váltásnál az egyik versenyző az induló páros egyik játékosát, másik befutó a másik indulót váltja kézrátétellel.

Szabályok:

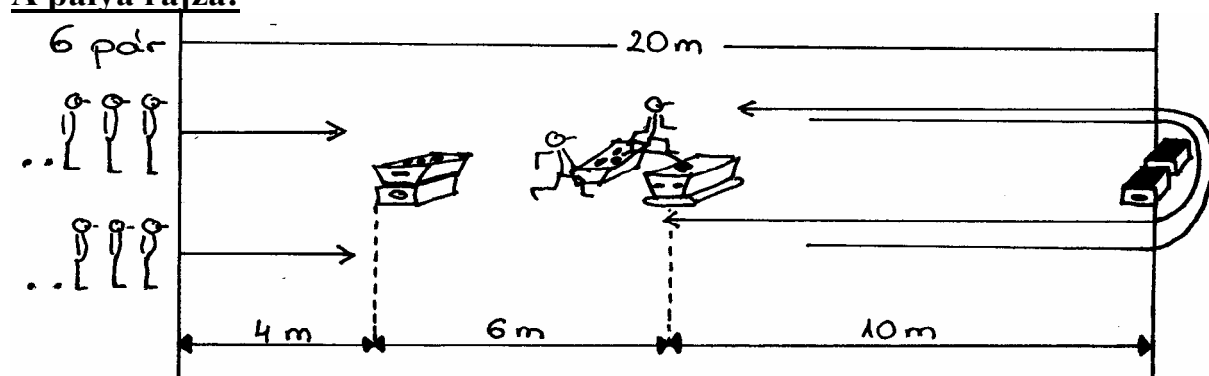
- Az elgurult medicinlabdát a pályabíró igazítja meg.
- Átbújásnál a terpeszben álló versenyző mindkét lábának a talajon kell lennie. Szabálytalan átbújás 2 sec. büntetés.
- A karikát csak a zsámoly kerülése után lehet levenni. Aki a karikát hamarabb veszi le, 2 sec. büntetést kap.
- Amíg a karika nincs a kijelölt helyén, a feladatot tovább folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a rajtvonalon áthalad.

4/3. LABDAHORDÁS

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. Az indulóvonalától 4 m-re egy zsámolyt teszünk keresztben. A zsámolyra egy kosarat teszünk, benne nyolc db labda. 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda. A pálya közepére egy felfordított szekrény felsőrészt teszünk, szintén keresztben. A pálya végén két zsámoly van, egymás mellett keresztben.

A csapatok elhelyezkedése: A csapatok tagjai a rajtvonal mögött párokban helyezkednek el.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db szekrény felsőrész, 3 db zsámoly, 1 db kosár (kb. 60x 40 cm az alja) 2 db kézilabda (I-es), 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda

A játék leírása: Indító jelre a kezdő pár kifut a zsámolyhoz, együtt felveszik a kosarat, majd a szekrényfelsőhöz futnak. A kosárban lévő labdákat a szekrényfelsőbe rakják, vagy öntik. Valamennyi labdának a szekrény felső részébe kell kerülni. A kosarat a szekrényfelsőnél hagyják, elfutnak a pálya végére, és a két zsámolyt ellentétes irányból megkerülik. Visszafutnak, a labdákat a kosárba visszapakolják. A kosarat a zsámolyra visszateszik. Váltás kézrátétellel.

Szabályok:

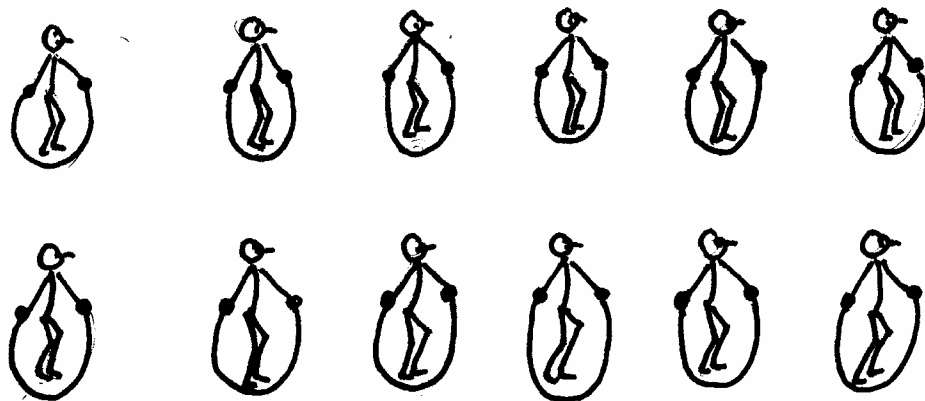
- Amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek, addig a feladatot folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi.
- Szabálytalan zsámolykerülés 2 sec. büntetés.
- A kosarat a két ember együtt viszi.
- Váltani addig nem lehet, amíg minden labda a kosárba nem került.
- Váltásnál a kosárnak a zsámoly tetején kell lennie.
- Abban az esetben, ha a labdák és a kosár nincs a meghatározott helyen, a pályabíró a versenyzőket visszaküldi.
- Váltáskor a páros mindkét tagja vált kézrátétellel.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a rajtvonalon áthalad.

5/1. KÖTÉLHAJTÁS

A pálya berendezése: A feladathoz minden egyes játékos számára ugrókötélre van szükség. Saját kötél használható.

A csapatok elhelyezkedése: A csapatok a pálya területén szétszórtnan, vagy alakzatban helyezkednek el.

A pálya rajza:



Szerek: 12 db ugrókötél

A játék leírása: A versenyzőknek folyamatos kötékhajtást kell végezni 1,5 percen át. Csak páros lábon lehet szökdelni.

Szabályok:

- Duplázni, kivárással szökdelni nem lehet. Szabálytalan kötékhajtás esetén a versenyző kiesik.
- Aki fél perc letelte előtt esik ki, ülésben, aki fél perc és egy perc között esik ki, térdelésben, aki egy perc után esik ki, guggolásban helyezkedik el.
- Lehetőség szerint egyszerre egy csapat végezze a feladatot.

Értékelés:

-0,5 perc – 1 pont

-1,0 perc – 2 pont

-1,5 perc – 3 pont

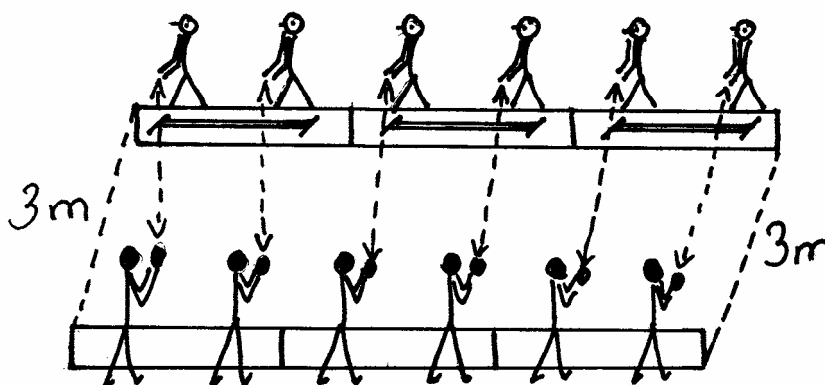
Egy csapat maximálisan 36 pontot szerezhethet.

5/2. ÁTADÁSOK PÁROKBAN

A pálya berendezése: A pálya közepére három-három 4 m-es tornapadot helyezünk el hosszában. A két padosor közötti távolság 3 méter. A padokat az oldalukra fordítjuk úgy, hogy a lábak befelé nézzenek. A padok végeihez és a padok találkozásához célszerű zsámolyt helyezni. A feladathoz 6 db mini (5-ös) kosárlabda szükséges.

A csapatok elhelyezkedése: A csapatok tagjai párokat alkotnak, és a padok külső oldalán állnak fel, egymással szemben.

A pálya rajza:



Szerek: 6 db 4 m-es tornapad, 8 db zsámoly, 6 db mini kosárlabda

A játék leírása: Egy perc alatt minél több átadást kell végrehajtani. Az átadás módja tetszőleges

Szabályok:

- Minden átadás számít, amit a társ megfog. (a földről, padról pattanó is)
- Ha a labda elgurul, csak a pad mögöl lehet újra folytatni az átadásokat.
- A játékidő lejártakor a már levegőben lévő labda sikeres átadásnak számít.
- Lehetőség szerint a feladatot egyszerre csak egy csapat végezze.

Értékelés:

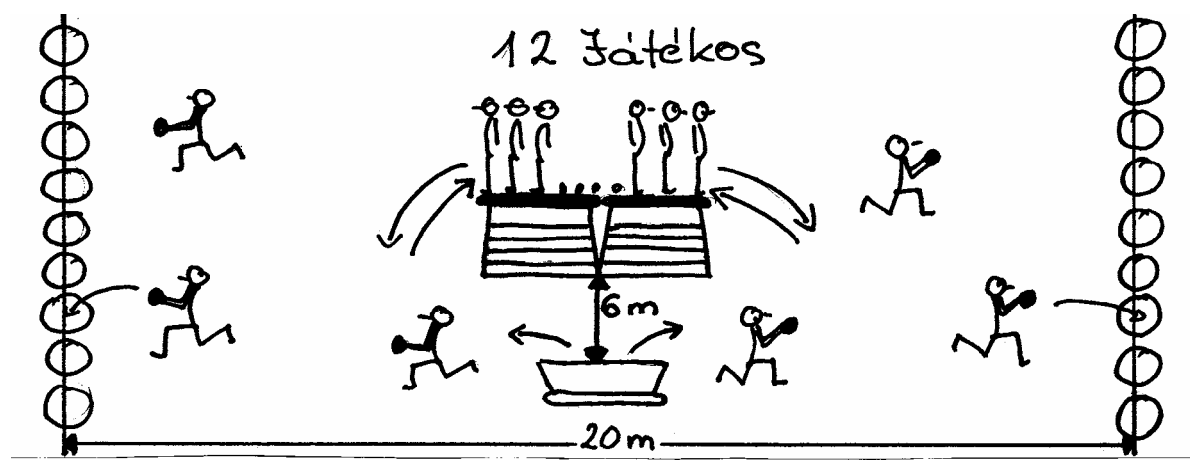
A párok által elért átadások összege adja a csapat eredményét.

5/3. VÁRFOGLALÓ

A pálya berendezése: A pálya hossza 20m. A pálya közepén két egymás mellé hosszában elhelyezett ötrészes szekrényből várat építünk. A vártól 6 m-re a pálya közepére egy felfordított szekrény felsőben 18 db labdát helyezünk el.(3-3 db kézilabda, kosárlabda, focilabda, gumilabda, maroklabda, 2 kg-os medicinlabda. A pálya két végére vonalban 9-9 db karikát helyezünk el egymástól egyenlő távolságra. A karikák közötti távolság 0,5 méter.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat 12 játékosa a két szekrény tetején állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db ötrészes szekrény, 1 db szekrényfelső, 3 db kézilabda, 3 db kosárlabda, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 3 db maroklabda, 3 db 2 kg-os medicinlabda, 18 db karika (80 cm átmérőjű)

A játék leírása: Indító jelre a csapat tagjai leugranak a szekrényekről a felfordított szekrény felső részéhez szaladnak, kiveszik a labdákat, és tetszőleges sorrendben a karikákban elhelyezik azokat. Ezután visszafutnak a „várhoz”, és valamennyien felállnak a szekrények tetejére.

Szabályok:

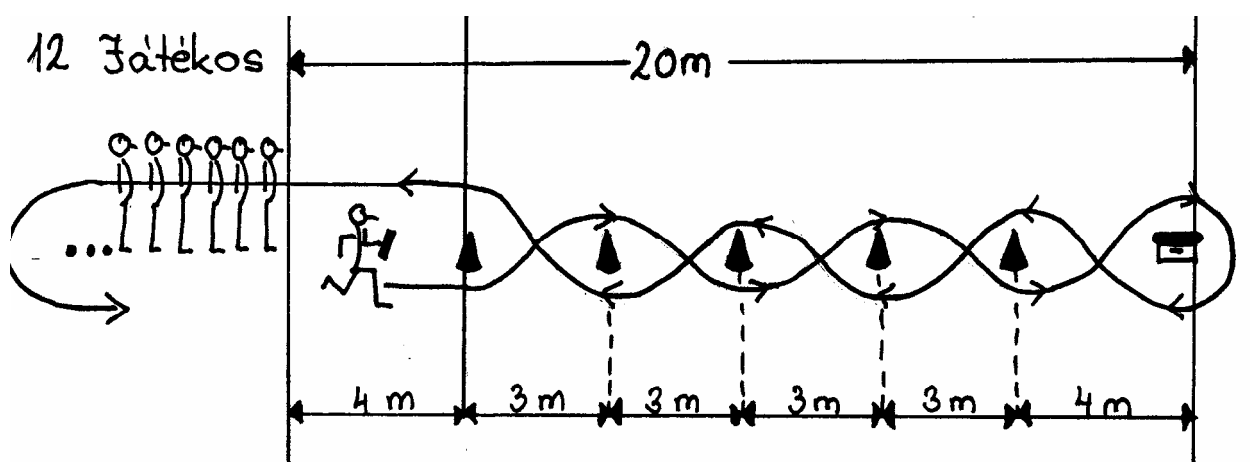
- A labdákat kiborítani nem lehet.
- Egy versenyző egyszerre csak egy labdát vihet. Aki két vagy több labdát visz egyszerre, a pályabíró visszaküldi.
- A csapat addig nincs kész, amíg a 18 db labda nincs a karikákban.
- Mindenkinek a szekrények tetején kell állnia, két lábbal. Térdelni, guggolni nem lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a mind a 12 játékos a meghatározott módon a szekrény tetején áll.

6/1. FUTÁS VÁLTÓBOTTAL

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A pályán 5 db bóját helyezünk el. A pálya végén zsámoly van keresztben. Az első bója az induló vonaltól 4 m-re van, a többit attól 3 méterenként helyezzük el. A játékhoz egy váltóbotra is szükség van.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek: 5 db bója, 1 db zsámoly, 1 db váltóbot

A játék leírása: Indító jelre az első játékos oda-vissza szlalom futással halad. Visszafelé miután teljesítette a feladatot, oszlopkerülés után, az oszlop vége és az első labda közötti területen a váltóbot átadásával váltja társát.

Szabályok:

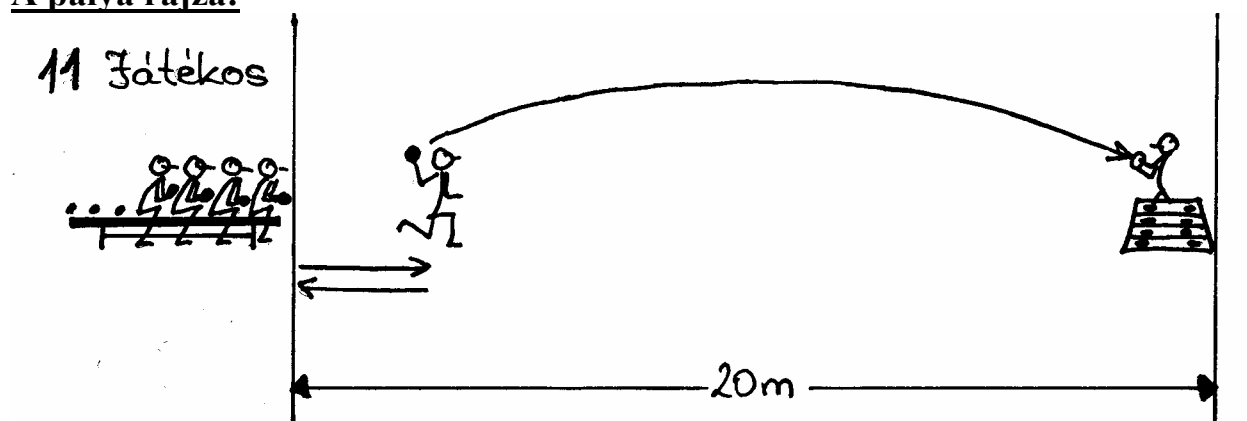
- Az utolsó bója és a zsámoly között is szlalomozni kell.
- Az oszlop kerülésénél a társak egymásnak nem segíhetnek. Sem az oszlop végén álló nem segíhet, sem az oszlopot kerülő tanuló nem kapaszkodhat az oszlopban álló tanulóba. Szabálytalan oszlopkerülés 2 sec. büntetés.
- A váltózónán kívüli váltás 2 sec. büntetés.

6/2. CÉLBADOBÁS

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A rajtvonal mögé, arra merőlegesen egy 4 m-es tornapadot teszünk. A pálya végére egy 5 részes tornaszekrény 4 alsó részét helyezük, felső része nélkül, keresztben. A játékban 11 db maroklabdát használunk.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat 11 tagja kezében egy maroklabdával, lovagló ülésben a padon, egymás mögött helyezkednek el. A csapat egy tagja a szekrényben állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db szekrény (felső rész nélkül), 1 db zsámoly, 11 db maroklabda, 1db 4 m-es tornapad

A játék leírása: Indító jelre a csapat első tagja feláll, és előre fut a szekrény felé. Szabadon választott, tetszőleges távolságból a szekrényben álló társnak dobja a labdát, akinek azt el kell kapni a levegőben. Ha sikeres a dobás, a szekrényben álló társ beleteszi a „házba” a labdát, a dobó játékos pedig visszafut a többiekhez, és kézráütéssel váltja a soron következő társát. Amennyiben az átadás nem sikeres, a dobó játékosnak a labda után kell menni, és tetszőleges módon átadni azt a szekrényben álló társnak, és csak utána indulhat visszafelé, váltani társát. A játék végén a szekrényben álló játékos is visszafut.

Szabályok:

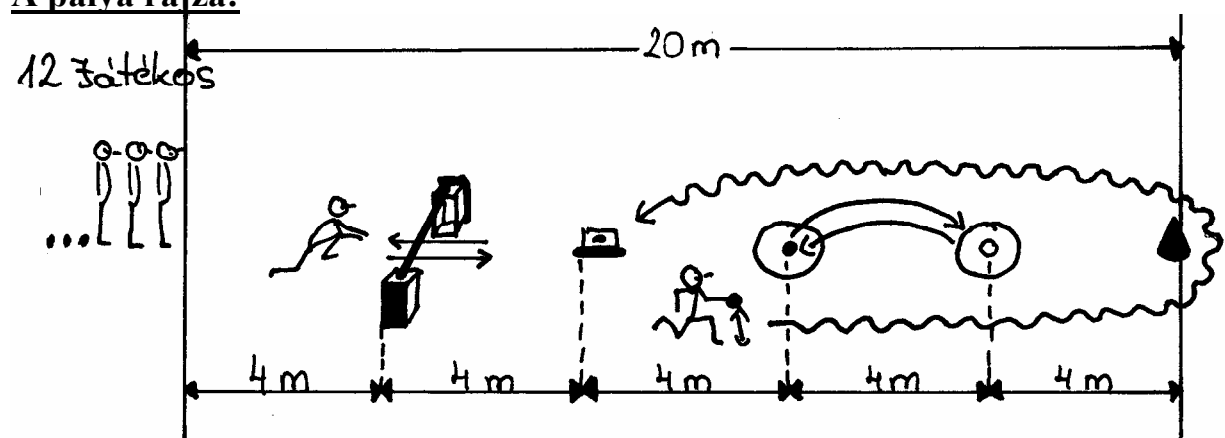
- A dobás módja tetszőleges.
- A szekrényben álló társ kinyúlhat, de a földön lévő, guruló, pattanó labdát nem veheti föl.
- Szabálytalan végrehajtás esetén 5 sec. büntetés
- Váltani addig nem lehet, amíg a labda a szekrénybe nem kerül.
- A játék akkor ér véget, amikor a szerkényben álló játékos a 11. labda elhelyezése után kimászik a szekrényből, és a 11. és 12. játékos is áthalad a célvonalon.

6/3. LABDÁS ÜGYESSÉGI VÁLTÓ

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 4 m-re két rövidebb élére állított zsámolyból, és egy 2 m hosszú 10 cm széles deszkalapból akadályt alakítunk ki. Az akadálytól 4 m-re egy felfordított zsámoly kerül keresztben, benne egy mini kosárlabda. A rajtvonaltól 12 és 16 m-re egy-egy karikát teszünk, az elsőbe egy 2 kg-os medicinlabdát helyezünk. A pálya végén bója van.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek: 3 db zsámoly, 1 db deszkalap, 2 db karika, 1 db 2 kg-os medicinlabda, 1 db bója, 1 db mini kosárlabda

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos kifut, átbújik az akadály alatt, a zsámolyból kiveszi a mini kosárlabdát, folyamatos labdavezetéssel megkerüli a pálya végén lévő bóját. Labdavezetéssel visszafut, a zsámolyba beleteszi a labdát. Ezután a medicinlabdát az első karikából áthelyezi a második karikába, majd visszafelé az akadály alatt újra átbújva, kézrátétellel váltja társát. A következő versenyző ugyanezt a feladatot végzi, annyi módosítással, hogy a medicinlabdát a második karikából visszahelyezi az elsőbe. És így tovább.

Szabályok:

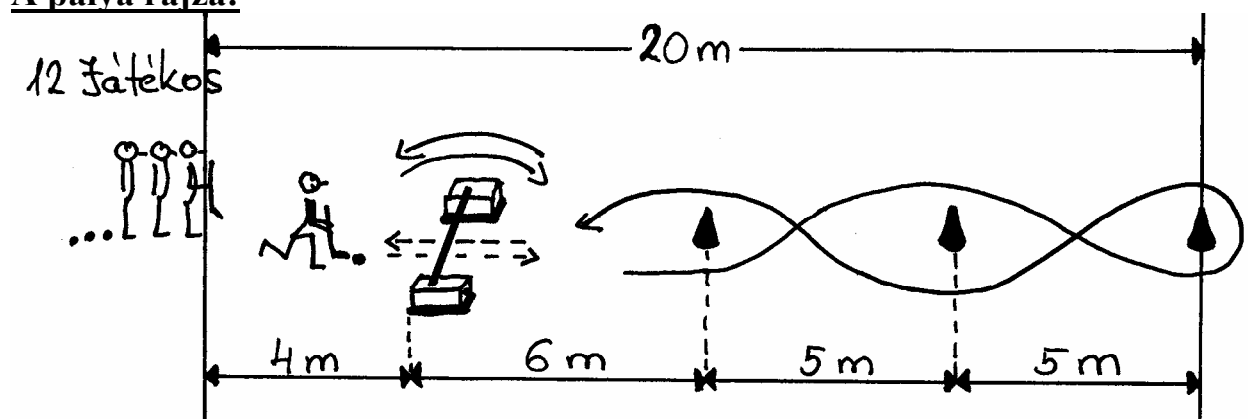
- A feladatot csak akkor lehet folytatni, ha a kosárlabda és a medicinlabda is a helyén van.
- Nem korrigált hiba 4 sec. büntetés.
- Ha a versenyző a deszkalapot leveri, neki kell visszatenni a helyére.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a célvonalon áthalad.

7/1. FLOORBALL – VÁLTÓ

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 4 m-re két zsámolyból és egy 2 m hosszú, 10 cm széles deszkalapból kaput alakítunk ki. A zsámolyokat hosszában helyezük el, egymástól 1,6 m távolságra. A pálya közepétől 5 méterenként 3 db bóját helyezünk el. A játékhoz 2 db floorball ütőre, és 1 db floorball labdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl, az első két játékos kezében van ütő.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db zsámoly, 1 db deszkalap, 3 db bója, 2 db floorball ütő, 1 db floorball labda

A játék leírása: Indító jelre az első játékos a labdát átüti a kapun, majd utána fut. A kaput oldal irányban ki kell kerülni. A bóják között szlalom labdavezetés van oda-vissza. A játékos visszafelé újra átüti a labdát a kapun, és szintén oldal irányba kerüli azt. Váltás a labdával történik, a rajtvonalon túl. A beérkező játékos az ütőt a sorban következő játékosnak adja, akinél nincs ütő.

Szabályok:

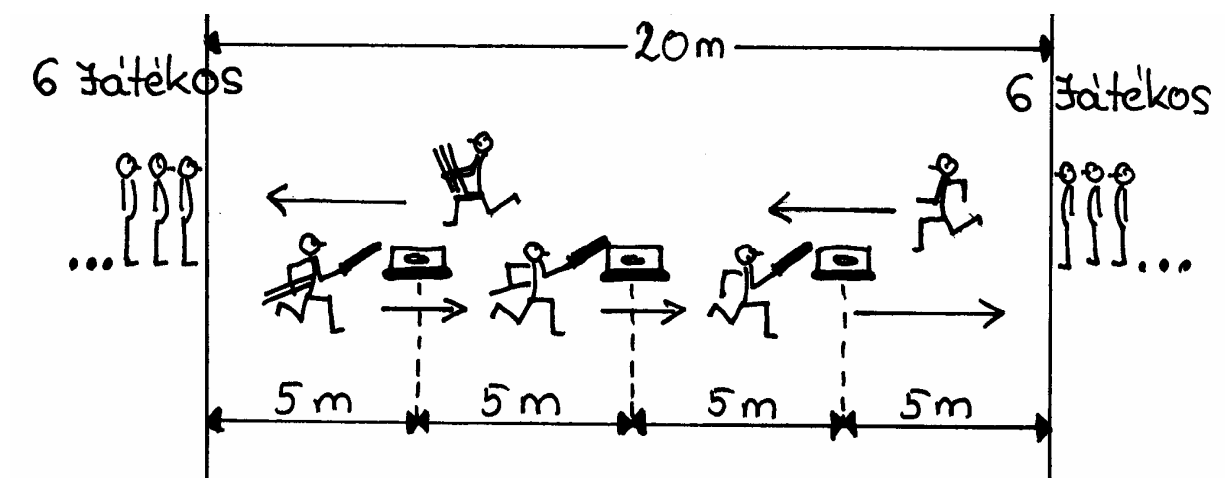
- Aki a kapu mellett vezeti a labdát, 3 sec. büntetést kap.
- Szlalom labdavezetésnél a játékosnak, a labdának, ugyanazon oldalról kell kerülnie a bóját. Hiba esetén 3 sec. büntetés.
- A kaput átugrani nem lehet. Aki a kaput átugorja, 5 sec. büntetést kap.
- Amennyiben a labda a másik pályára át, vagy a küzdőtérrel kigurul, a versenyző kézzel visszahozhatja oda, ahonnan a labda elgurult. Más esetben kézzel nem érhet a labdához.
- Váltásnál a labdának a rajtvonal mögé kell gurulni, és azt tetszőleges módon meg lehet állítani.
- Egyéb hiba 3 sec.
- Saját ütő használható.
- A játék akkor ér véget, amikor a labda és a 12. játékos kezében az ütővel a rajtvonalon áthalad.

7/2. TORNABOT ZSÁMOLYBA

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A pályán 5 méterenként 3 db felfordított zsámolyt helyezünk el keresztben. A játékhoz 3 db hagyományos tornabotra (átmérője 2,6-2,8 cm, hossza 1 méter) van szükség.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat 6 játékosa a pálya egyik oldalán, 6 játékosa pedig a másik oldalon helyezkedik el oszlopban. A rajtoldalon álló első ember kezében 3 db tornabot van.

A pálya rajza:



Szerek: 3 db zsámoly, 3 db tornabot (hossza 1 méter, átmérője 2,8 cm)

A játék leírása: Indító jelre az első játékos kezében a 3 bottal kifut, és tetszőleges módon a zsámolyokba elhelyezi a botokat. Túloldalon kézráutással váltja társát, aki visszafelé összeszedi a botokat, és azok átadásával váltja a rajtoldalon lévő társát. Mindenki egyszer kirakja, egyszer összeszedi a botokat.

Szabályok:

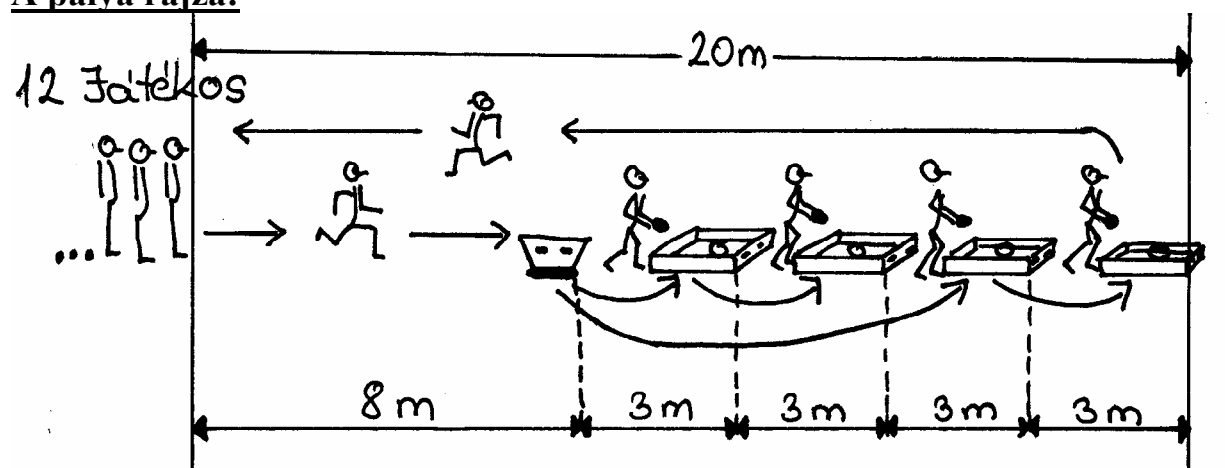
- A bot egyik végének a zsámolyban kell lennie. Szabálytalan, ha a bot a zsámolyon fekszik keresztben. A hibát a váltás előtt ki kell javítani. Váltani csak akkor lehet, ha mindhárom bot a meghatározott módon a helyén van.
- Váltásnál a sorban álló társ nem segíthet.
- A játék akkor ér véget, ha a 12. játékos a három bottal a kezében a célvonalon áthalad.

7/3. LABDAKIRAKÓ

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 8 m-re egy felfordított szekrényfelsőt teszünk keresztben. Benne 4 db labda van. 1 db gumilabda, 1 db kézilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda. A szekrény többi négy részét a pálya végéig 3 méterenként hosszában helyezük el.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db 5 részes szekrény, 1 db gumilabda, 1 db kézilabda (I-es), 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos a szekrényfelsőhöz szalad, két labdát kivesz, majd egyenként a szekrényrészekben, tetszőleges sorrendben elhelyezi. Visszaszalad a másik két labdához, és azokat is elhelyezi a szekrényrészekben. Visszafut, kézrátétellel váltja társát. A következő játékos a labdákat kettesével összeszedi, és a szekrény felső részében elhelyezi. Szintén kézrátétellel váltja a következő játékost. Minden játékos csak egyszer szerepel a játékban.

Szabályok:

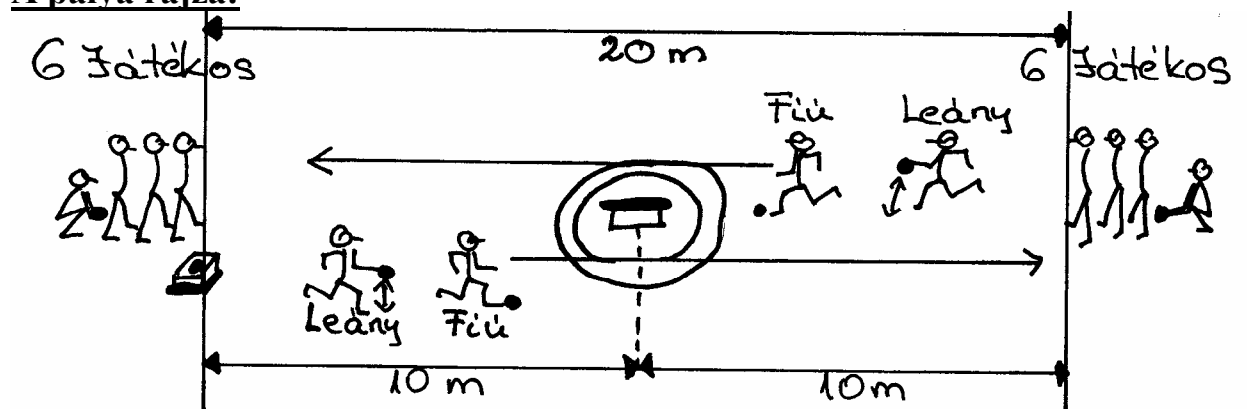
- Amíg az első két labda nincs a meghatározott helyen, a feladatot nem lehet folytatni.
- A szekrényrészekbe a játékos szükség esetén beleléphet.
- Váltani csak akkor lehet, ha mind a négy labda a szekrényfelsőben, vagy a szekrény részekben van.
- Egy szekrényrészben csak egy labda lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos valamennyi labdát összeszedte, és a rajtvonalon áthaladt.

8/1. LABDAVEZETŐ VÁLTÓ

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A pálya közepére egy zsámolyt helyezünk hosszában. A rajtvonalra, a pálya tengelyétől oldal irányban egy felfordított zsámolyt teszünk keresztben. A felfordított zsámolyban egy mini kosárlabda van. A játékhoz még egy darab focilabdára is szükség van.

A csapatok elhelyezkedése: A csapat a pálya két végén úgy helyezkedik el, hogy három fiú áll elől, mögöttük három lány helyezkedik el. Valamennyien terpeszállásban, oszlopban állnak föl.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db zsámoly, 1 db mini (5-ös) kosárlabda, 1 db focilabda

A játék leírása: A rajtoldalról induló első fiú játékos a focilabdát lábbal vezeti, középen teljes fordulattal kerüli a zsámolyt, tovább vezeti a labdát a túloldalra, ahol a vonal mögött kézbe veheti, és a „terpesz alagúton” át előre gurítja. A feladatot először a hat fiú teljesíti. A hatodik fiú után az első leány versenyző a rajtoldalon kicseréli a focilabdát kosárlabdára, és kézzel vezeti a fiúknál leírt módon.

Szabályok:

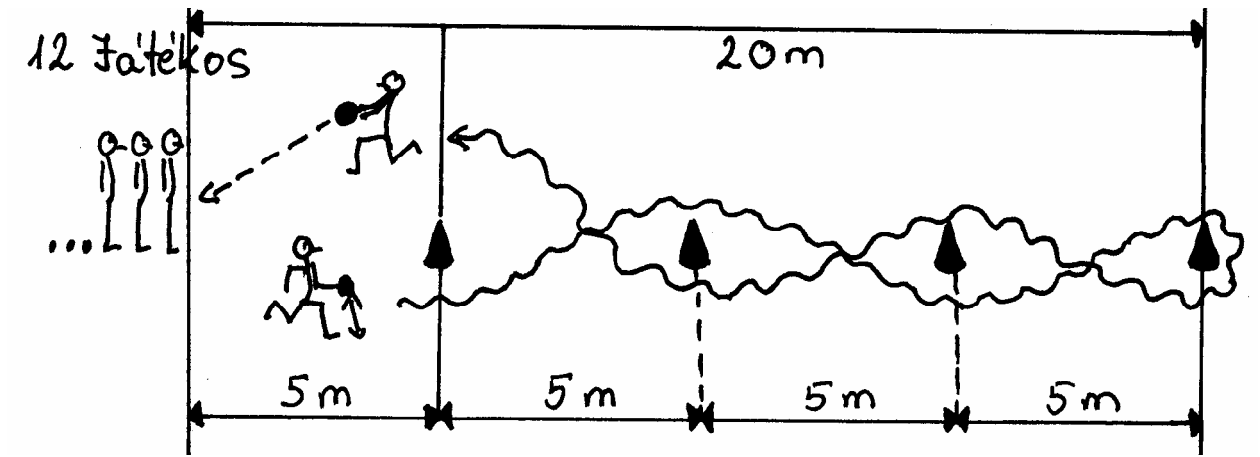
- A fiúk a pályán kézzel nem érinthetik a labdát.
- Szabálytalan zsámolykerülés 5 sec. büntetés.
- A fiúk labdája az alagútból előre gurulhat.
- Ha a lányok labdája előre gurul az alagútból, a versenyzőnek vissza kell hoznia, és a labdavezetést a vonaltól kell kezdeni. Ha a versenyző a labdát nem hozza vissza, 5 sec. büntetést kap.
- A labdacseré után az első lány versenyző csak akkor kezdheti a labdavezetést, ha a focilabda a zsámolyban van.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. versenyző (a 6. lány) labdavezetéssel áthalad a rajtvonalon.

8/2. SZLALOM LABDAVEZETÉS

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A pályán 4 db bóját helyezünk el egymástól 5 méter távolságra. A játékhoz 1 db mini kosárlabdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A pálya rajza:



Szerek: 4 db bója, 1 db mini kosárlabda

A játék leírása: Indító jelre az első játékos folyamatos szlalom labdavezetéssel halad a pályán oda-vissza. Visszafelé az utolsó bójától a labda tetszőleges átadással bejátszható. Váltás a labda átadásával.

Szabályok:

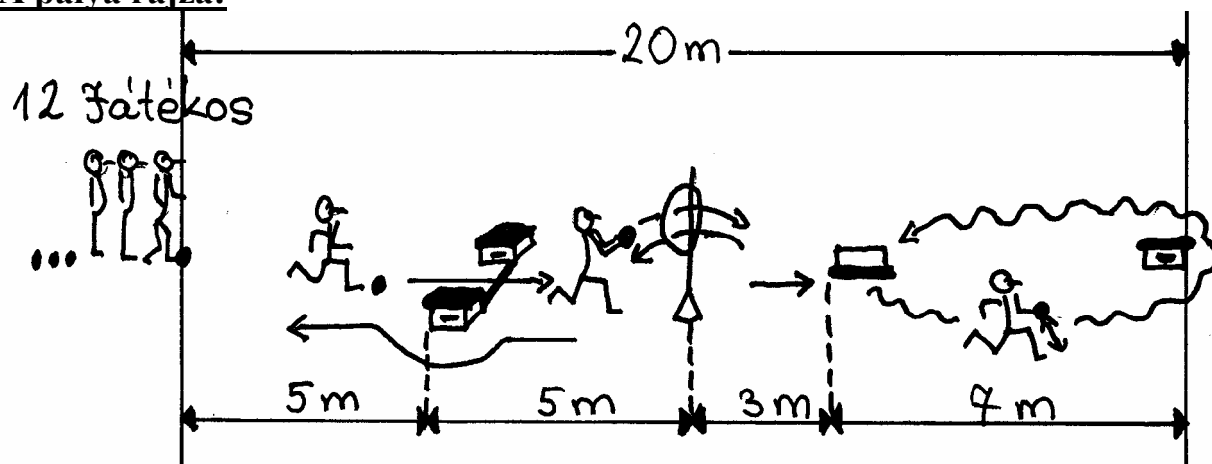
- Szlalomozás közben a játékos és a labda a bóját ugyanazon oldalról kerüli.
- Ha a labda elgurul, a feladatot a hiba helyétől kell folytatni.
- A labdát bejátszani csak az utolsó bójától lehet. Hiba esetén 2 sec. büntetés.
- A labdát csak a rajtvonal mögött lehet átvenni.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos labdavezetéssel a rajtvonalon áthalad.

8/3. SIESS A LABDÁVAL

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 5 m-re két zsámolyból kaput készítünk. A zsámolyok egymástól egy méterre vannak keresztben. A két zsámoly közé segédvonalat húzunk. A pálya közepére egy magasugróállványt teszünk, melyre ragasztószalaggal 1,5 m magasságban egy 80 cm átmérőjű karikát erősítünk. A karika a pályára merőlegesen álljon. Az állványtól 3 m-re egy felfordított zsámoly van, benne egy kézilabda. A pálya végére zsámolyt teszünk keresztben. A játékhoz egy focilabdára is szükség van.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban helyezkedik el. Az első játékos lábánál egy focilabda van.

A pálya rajza:



Szerek: 4 db zsámoly, 1 db magasugróállvány, 1 db karika, 1 db focilabda, 1 db kézilabda

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos a focilabdát a kapun átvezeti. A segédvonal után a labdát kézbe veszi, és a karikán átdobja, elkapja és a zsámolyhoz fut. A labdát kicseréli, és a kézilabdával labdavezetéssel halad. Megkerüli a pálya végén lévő zsámolyt. Visszafelé a labdát visszacseréli, újra átdobja a karikán, elkapja, majd a kaput kikerülve a rajtvonal mögé teszi a labdát, így váltja társát.

Szabályok:

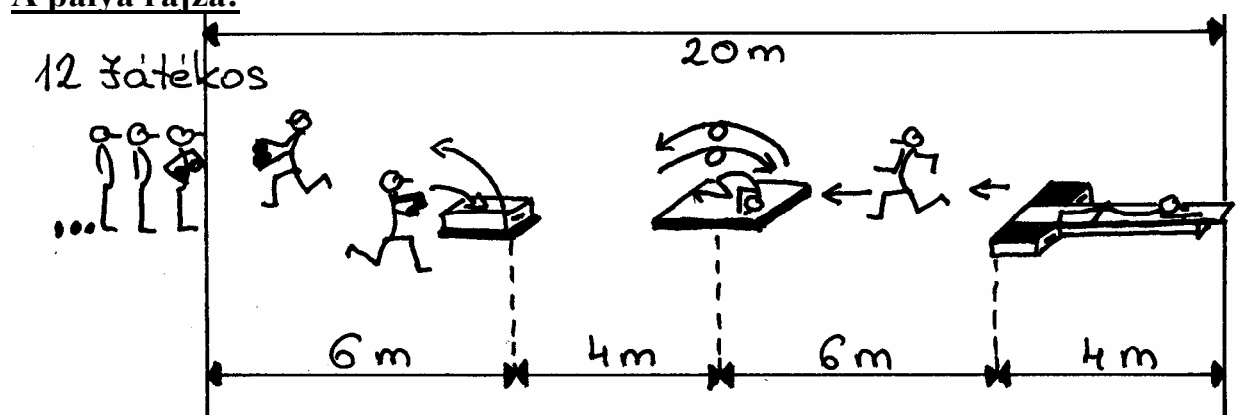
- A focilabdát csak a segédvonal után lehet kézbe venni. Hiba esetén 2 sec. büntetés.
- Ha a versenyző a karikán való átdobást elhibázza, a labdát nem kapja el, a feladatrészt újra megpróbálhatja. Ha újra próbálkozik, nem kap büntető időt. Amennyiben a hibát nem javítja, 5 sec. büntetést kap. Ha a második próbálkozás sem sikerül, a versenyző hibapont nélkül tovább haladhat.
- Labdacseré estén az egyik labdának mindig a zsámolyban kell lennie. Amíg a labda nincs a zsámolyban, a feladatot nem lehet folytatni.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos kezében a focilabdával célba ér.

9/1. BUKFENC-AKADÁLY

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 6 m-re egy felfordított zsámolyt teszünk hosszában. A pálya közepén egy 2x1 m-es szőnyeg van hosszában. A pálya végére egy 4 m-es tornapadot helyezünk hosszában. A pad közelebbi végéhez két oldalra zsámolyt teszünk hosszában. A padra, a rajtvonalhoz közelebbi végétől 1,5 m-re segédvonalat húzunk. A feladathoz 2 db 1 kg-os medicinlabdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl. A kezdő játékos kezében kettő darab medicinlabda van.

A pálya rajza:



Szerek: 3 db zsámoly, 1 db szőnyeg, 1 db 4 m-es tornapad, 2 db 1 kg-os medicinlabda

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos a zsámolyhoz fut, a két medicinlabdát beleteszi, továbbfut, a szőnyegen gurulóátfordulást végez előre. A padon hason csúszással halad végig. A pad végének megérintése után visszafelé fut, újra bukfencezik a szőnyegen, kiveszi a két medicinlabdát. Váltás a medicinlabdák átadásával történik.

Szabályok:

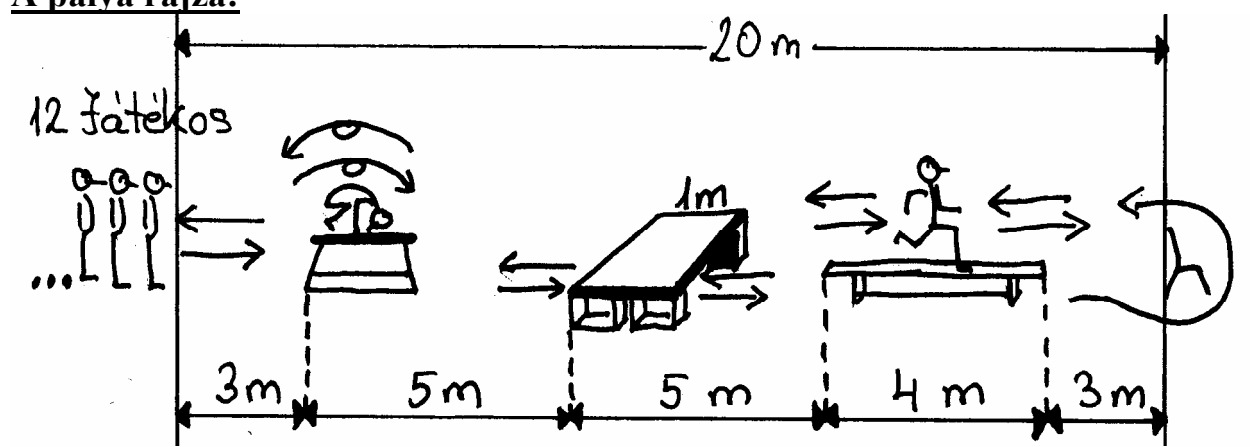
- Ha a medicinlabda nincs a zsámolyban, a feladatot folytatni nem lehet. A hibát ki kell javítani. Amennyiben a versenyző a hibát nem javítja ki, a pályabíró visszaküldi.
- A padra futtából rá lehet ugrani, de csak úgy, hogy a segédvonal előtt a padot kézzel érinteni kell. A pad végét kézzel kell érinteni. A padon csúszás közben lábbal segíteni nem lehet. Aki a padon hibát követ el, 2 sec. büntetést kap.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a két medicinlabdával kezében a rajtvonalon áthalad.

9/2. AKADÁLYON ÁT

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re egy, két részes szekrényt teszünk hosszában. A rajtvonaltól 8 m-re 4 db zsámolyból és egy 2x1 m-es szőnyegből alagutat képezünk. A zsámolyokat hosszabb élükre állítjuk úgy, hogy a bőr borítása befelé nézzen. Az alagút szélessége 1 méter. Rajtvonaltól 13 m-re egy 4 m-es tornapadot teszünk hosszában. A pálya végén egy szék van.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db két részes szekrény, 4 db zsámoly, 1 db szőnyeg, 1 db 4 m-es tornapad, 1 db szék

A játék leírása: Indító jelre a kezdő játékos a szekrényhez fut, azon gurulóátfordulást végez előre. Átbújik az alagút alatt, végig fut a padon, megkerüli a széket, és visszafelé a teljes feladatot ismétli. Váltás kézraütéssel.

Szabályok:

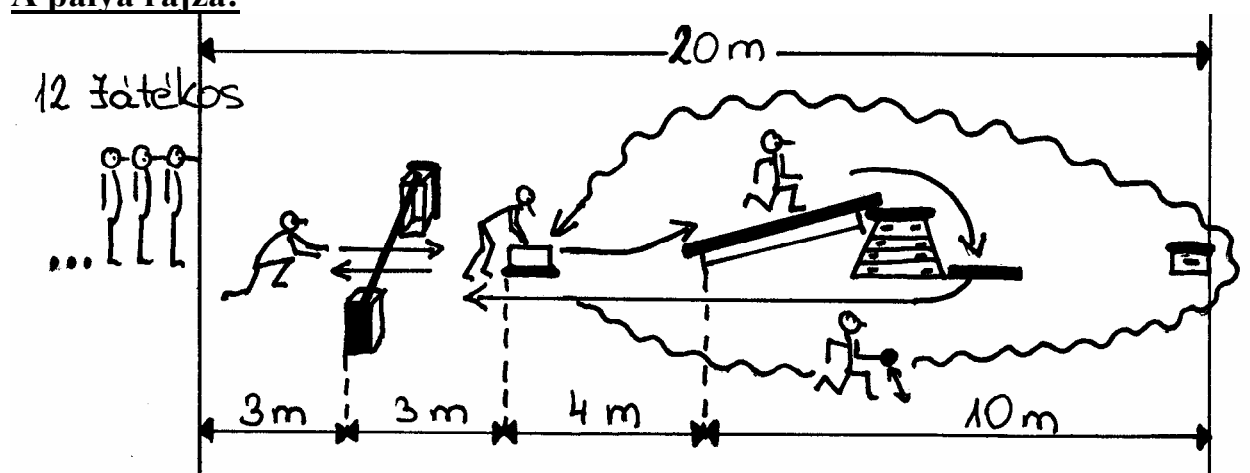
- Ha a tanuló a szekrényről leesik, a feladatrészt ismételni nem kell.
- A szekrényhez a felkészítő odaállhat, de a feladat végrehajtásában nem segíthet.
- Ha a szőnyeg elmozdul a versenybíró igazítja meg.
- Ha a versenyző a padról oldal irányba leesik, vagy lelép, a feladatrészt ismételni kell.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a rajtvonalon áthalad.

9/3. LABDÁS AKADÁLYPÁLYA

A pálya berendezése: A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 3 méterre két zsámolyból és egy 2 méter hosszú, 10 cm széles deszkalapból akadályt alakítunk ki. A két zsámoly egymástól 1,5 m-re legyen. Az akadálytól 3 m-re egy felfordított zsámolyt teszünk hosszában. A zsámolyban egy mini kosárlabda van. A pálya közepétől 4 m-es tornapadot, egy keresztbe tett 4 részes szekrényre emelünk. A padot gumikötéssel rögzítjük. A szekrény mögé 2x1 m-es szőnyeg kerül keresztben. A pálya végén zsámoly van keresztben.

A csapatok elhelyezkedése: A 12 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A pálya rajza:



Szerek: 4 db zsámoly, 1 db deszkalap, 1 db 4 m-es tornapad, 1 db 4 részes szekrény, 1 db szőnyeg, 1 db gumikötél, 1 db mini kosárlabda

A játék leírása: A versenyző átbújik az akadály alatt, majd kiveszi a zsámolyból a mini kosárlabdát. Egykezes folyamatos labdavezetéssel megkerüli a pálya végén lévő zsámolyt, visszafelé is labdát vezet, majd visszateszi a zsámolyba. Utána felfut a ferde padon, leugrik a szőnyegre, és fut vissza. Átbújik az akadály alatt, és kézrátétellel váltja társát.

Szabályok:

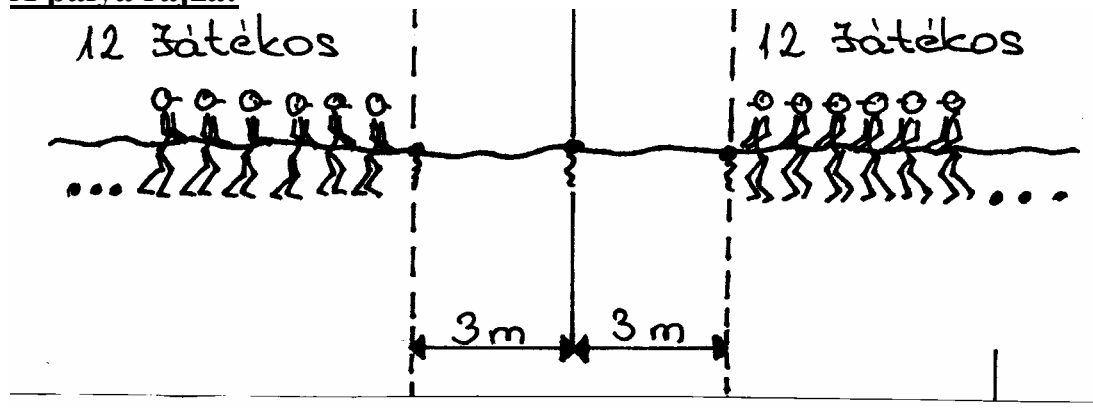
- Ha a versenyző a deszkát leveri, neki kell visszatennie a helyére. Amíg a deszka nincs a helyén, a feladatot nem lehet folytatni.
- A padon addig nem lehet felfutni, amíg a kosárlabda nincs a zsámolyban.
- Egyéb hiba 3 sec.
- A játék akkor ér véget, amikor a 12. játékos a rajtvonalon áthalad.

10/1. KÖTÉLHÚZÁS

A pálya berendezése: A játékhoz egy szabvány 25 mm vastag, 15 méter hosszú húzókötéltre van szükség. A kötéltre egy középjelet, és attól mindkét irányban 3-3 méterre egy-egy fogójelet teszünk. A pálya közepére és attól 3-3 méterre egy-egy segédvonalat húzunk.

A csapatok elhelyezkedése: Egyszerre két csapat játszik. A csapatok 12-12 embere tetszőleges sorrendben áll fel a kötéll két oldalán, úgy hogy a fogójelenél beljebb fogni nem lehet.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db húzókötel

A játék leírása: Sípszóra a csapatok húzni kezdik a kötelet. A cél, hogy az ellenfél csapatát elhúzzák úgy, hogy a ellenfél fogójele a saját oldalon lévő segédvonalon áthaladjon. A játék maximum 1 percig tart.

Szabályok:

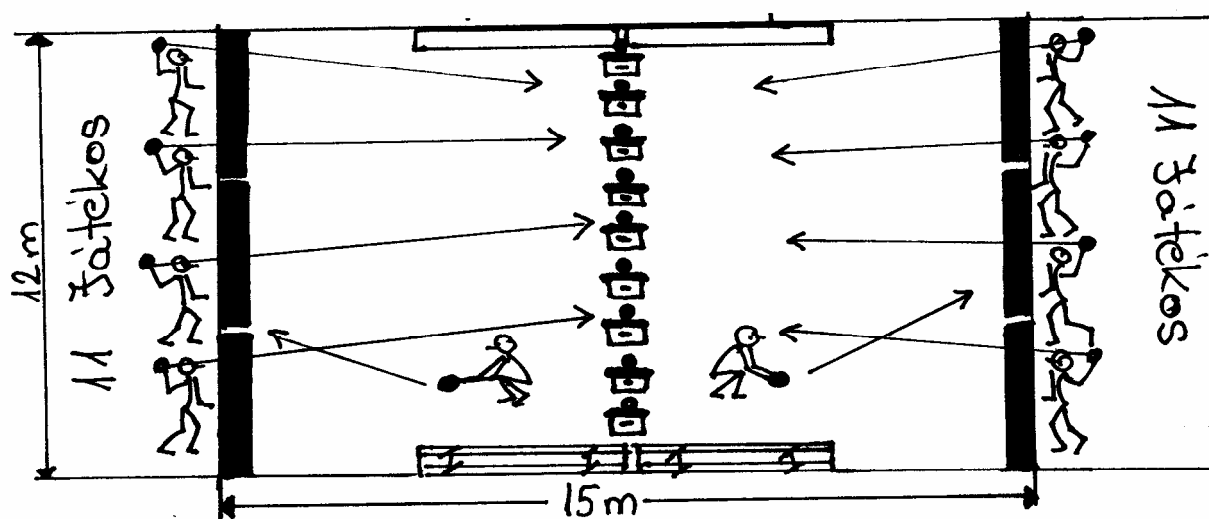
- Abban az esetben, ha a játék egy perc alatt nem ér véget, az a csapat nyer, akinek a térfelén a középjel van.
- A kötéltre csomót kötni nem lehet.
- Ha a játék egy perc előtt véget ér, a játék idejét fel kell jegyezni. Pontazonosság esetén az a csapat végez előbb, akinek kevesebb a felhasznált ideje.
- A csapatokat a technikai értekezleten két csoportba kell sorsolni. A csoporton belül körmérkőzés van, ezután a helyezéseket keresztbejátszással kell eldönteni.
- Pontozás: ha a játék egy percnél hamarabb fejeződik be, a győztes három pontot kap, a vesztes nem kap pontot. Ha a játék egy perc alatt nem fejeződik be, a győztes kettő, a vesztes egy pontot kap.

10/2. BOMBÁZÓ

A pálya berendezése: A pálya 15 m-es. A pálya közepére 9 db zsámolyt, két végére a rajz szerint 3-3 db 4 m-es tornapadot teszünk. A zsámolyok tetejére 1-1 mini kosárlabdát teszünk. A játékhoz csapatonként 11 db 120 mm átmérőjű pvc játéklabdára van szükség. A pálya közepén, annak két szélére, a rajz szerint, ha szükséges 2-2 db 4 m-es tornapadot teszünk.

A csapatok elhelyezkedése: A két csapat egymással szemben a tornapadok mögött helyezkedik el. Csapatonként 1 labdaszedő a zsámolyok és a padok közötti területen van, a saját térfelén. A 11 játékos kezében 1-1 pvc labda van.

A pálya rajza:



Szerek: 4 db 4 m-es tornapad, 9 db zsámoly, 9 db mini kosárlabda, 22 db pvc labda (120 mm átmérőjű)

A játék leírása: Indító jelre a csapatok a pálya közepén lévő kosárlabdákra dobnak. Cél, minél több kosárlabdát dobjanak le a zsámolyról. Az a csapat nyer, aki több találatot ér el. A saját térfelén elgurult, vagy a saját térfélről kigurult labdát a labdaszedő a csapatához jutathatja, tetszőleges módon.

Szabályok:

- A pad mögött állók a pad mögül nem léphetnek ki.
- A pad mögül a játékos benyúlhat a felé guruló, vagy pattanó labdáért, és azt kiveheti, de közben a talajon nem támaszkodhat.
- A labdaszedő az ellenfél térfelére nem mehet át.
- A pattanó találat is érvényes.
- A labdaszedők nem dobhatnak a labdákra.
- A csapatokat a technikai értekezleten két csoportba kell sorsolni. A csoporton belül körmérkőzés van, ezután a helyezéseket keresztbejátszással kell eldönteni.
- Minden játéknál a találatarányt fel kell jegyezni. Pontazonosság esetén a találatarányt dönt. Ha az is azonos, az egymás elleni eredmény számít.

JEGYZET

JEGYZET

JEGYZET

JÁTÉKOS SPORTVERSENY ORSZÁGOS DÖNTŐINEK EREDMÉNYEI 2000-2005 KÖZÖTT

2000. március 18. Eger

1. Eger – Hunyadi Mátyás Általános Iskola
2. Kiskunhalas – Felsővárosi Általános Iskola
3. Szombathely – Derkovits Gyula Általános Iskola
4. Kaposvár – Berzsenyi Dániel Általános Iskola
5. Nyíregyháza – Bem József Általános Iskola
- 6-7. Budapest – Újlak utcai Általános Iskola
Onga – Görgey Artúr Általános Iskola
8. Agárd – Cherner István Általános Iskola

2001. március 19. Nyíregyháza

1. Kiskunhalas – Felsővárosi Általános Iskola
2. Nyíregyháza – Bem József Általános Iskola
3. Szombathely – Derkovits Gyula Általános Iskola
4. Onga – Görgey Artúr Általános Iskola
5. Kaposvár – Berzsenyi Dániel Általános Iskola
6. Budapest – Újlak utcai Általános Iskola
7. Nyíregyháza – Móra Ferenc Általános Iskola
8. Agárd – Cherner István Általános Iskola

2002. március 23. Kiskunhalas

1. Kiskunhalas – Felsővárosi Általános Iskola
2. Szombathely – Derkovits Gyula Általános Iskola
3. Eger – Hunyadi Mátyás Általános Iskola
4. Nyíregyháza – Bem József Általános Iskola
5. Budapest – Újlak utcai Általános Iskola
6. Békés – Dr. Hepp Ferenc Általános Iskola
7. Tatabánya – Dózsa György Általános Iskola
8. Nagyatád – Babay József Általános Iskola

2003. március 29. Szombathely

1. Szombathely – Derkovits Gyula Általános Iskola
2. Eger – Hunyadi Mátyás Általános Iskola
3. Kiskunhalas – Felsővárosi Általános Iskola
4. Budapest – Újlak utcai Általános Iskola
5. Szombathely – Dési Huber Általános Iskola
6. Tatabány – Dózsa György Általános Iskola
7. Nyíregyháza – Bem József Általános Iskola
8. Kaposvár – Berzsényi Dániel Általános Iskola

2004. április 3. Tatabánya

1. Kiskunhalas – Felsővárosi Általános Iskola
2. Eger – Hunyadi Mátyás Általános Iskola
3. Nyíregyháza – Bem József Általános Iskola
4. Tatabánya – Dózsa György Általános Iskola
5. Kaposvár – Berzsényi Dániel Általános Iskola
6. Szombathely – Derkovits Gyula Általános Iskola
7. Budaörs – Kesjár Csaba Általános Iskola
8. Tatabánya – Herman Ottó Általános Iskola

2005. április 2. Eger

1. Eger – Hunyadi Mátyás Általános Iskola
2. Kiskunhalas – Felsővárosi Általános Iskola
3. Budapest – Újlak utcai Általános Iskola
4. Szombathely – Dési Huber Általános Iskola
5. Jászberény – Nagyboldogasszony Katolikus Általános Iskola
6. Tatabánya – Dózsa György Általános Iskola
7. Onga – Görgey Artúr Általános Iskola
8. Kaposvár – Berzsényi Dániel Általános Iskola

