

## XII. NAPSUGÁR ÖTTUSA BAJNOKSÁG

### III. osztályos tanulók sportvetélkedője

Az országos szakasz helyszíne: Marosvásárhely, Bolyai Farkas Elméleti Líceum  
Időpontja: 2024. május 24–26.

A versenypróbák leírása

#### ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

A csapatok 4 főből állnak, akik *mind ugyan annak az osztálynak a tanulói.*

**Figyelem:** a párhuzamos osztályokkal rendelkező iskolák nem alakíthatnak vegyes csapatot!

Kérjük, *figyelmesen* olvassák el a *részletes leírást*, mert változtatások-pontosítások születtek annak érdekében, hogy mindenki számára érthetőbb legyen, és emelkedjen a verseny színvonala. Köszönjük.

**Elméleti próba:** A Napsugár gyermeklap sport-rovatának kérdéseire 2024. január 31-ig beküldött legalább 3 helyes válasz.

**Az 5 gyakorlati próba:**

1. Ügyességi akadálypálya – csapat próba: *négy versenyzős próba*
2. Célba dobás – egyéni próba: *egy versenyzős próba*
3. Helyből távolugrás – egyéni próba: *két versenyzős próba*
4. Egyensúlyozás – egyéni próba: *egy versenyzős próba*
5. Váltófutás – csapat próba: *négy versenyzős próba*

**Figyelem:** A versenyzők **maximum 3 próbában** vesznek részt: **2 csapat próbán és 1 egyéni próbán**

#### Sérülésekről

**\*Ha a bemelegítés során megsérül egy versenyző, és nem tudja teljesíteni az egyéni próbáját, a kísérő tanár vagy tanító azonnal (a legrövidebb idő alatt, vagy legkésőbb a felvonulás megkezdése előtt) jelezze a szervezőknek és a versenybíróknak (az egyéni próba versenybíróinak), és mondja meg, hogy a másik három csapattárs közül ki helyettesíti a sérültet.**

**\*A sérült versenyző nem vehet részt a csapat próbák teljesítésében sem.**

**JAVASLAT:** a sérülések elkerülése érdekében, a próbák helyszínein zajló specifikus bemelegítés előtt, kérjük végezzenek a versenyzők a test teljes átmozgatására, bemelegítésére szolgáló gyakorlatokat.

## A PRÓBÁK RÉSZLETES LEÍRÁSA

### 1. Ügyességi akadálypálya

A próbában mind a **4** versenyző részt vesz.

Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött állnak oszlopsorban (egymás háta mögött).

Az akadálypálya feladatai sorrendben:

1.1. *labdavezetés (5-ös kosárlabdával)* bóják (**6 db**) megkerülésével, labda *lehelyezés* egy kijelölt helyre (pl. hullahopp karikába, úgy, hogy ne guruljon el);

\* az első bóját az oszlopsorhoz viszonyítva jobb irányba kell elhelyezni, amint a csatolt rajz is mutatja.

1.2. *gurulóátfordulás előre a test szélességi tengelye* (a két vállcsúcsot köti össze) *körül* szivacs szőnyegen (előre bukfenc matracon);

1.3. tornapadon *a test előremozdítása a karok egyidejű vagy váltakozó húzásával*; indulás terpeszülésből (a pad kezdővonalától mért **30 cm**-es szakaszon belül, ahová a versenyző *leül*, majd *előre dől*, és *húzza* magát a pad **végso vonaláig**). A versenyző mindkét kezével érintse meg a pad végét;

1.4. **4 labda** (2 kosár-, 1 röp-, 1 méta-, azaz ojnalabda) *áthelyezése* egyik hullahopp karikából a másikba. A hullahopp karikák **1,5 méterre** helyezkednek el egymástól, majd visszafordulás;

1.5. szaladás egyenes vonalban, *az első mozzanat végén letett labdát felvéve*, és *kézben tartva* tovább *szaladás* a rajtvonalhoz.

Az akadálypályán egyidejűleg a csapatból csak egy tanuló tartózkodik, aki visszaérve a kiinduló vonalhoz *labdaátadással* (**nem szabad dobni!**) indítja a társát.

A feladat akkor ér véget, amikor mind a **4 versenyző** megküzdött az akadálypálya nehézségeivel, és a labda visszakerült az első számú versenyző kezébe, aki **magasra emeli** azt.

**FIGYELEM:** A próbát, *az egyik időmérő bíró, hangjelzéssel indítja* és *mindkét* versenybíró akkor állítja meg az időt, amikor a labda **magastartásba** ért, nem pedig az átadás pillanatában. Nincs fő időmérő bíró és mellékidőmérő bíró. Mindkét időmérő bíró azonos rangú, ezért az általuk mért idő **átlagértékét (számtani középárányosát)** írják a versenylapra. A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

*Bővítés: Pontosítások az eszközök közti távolságot illetően:*

\*A rajtvonal és az első bója között, a bóják között, valamint az utolsó bója és a talajra helyezett hullahopp karika között a távolság **3 méter**. A bóják közötti távolságot a kúp **tetejétől** mérik.

\*A bóják után talajra helyezett hullahopp karika és a szivacs szőnyeg közti távolság **1 méter**.

\*A szivacs szőnyeg és a pad közti távolság **2 méter**.

\*Az akadálypálya végén található talajra helyezett két hullahopp karika, a padhoz viszonyítva **2 méter** távolságra, rézsútosan jobbra, illetve balra helyezkedik el és a köztük lévő távolság **1,5 méter** (az egymáshoz közelebbi részeik közti táv). *Lásd a rajzon.*

### *Sérülésről próbára vonatkozóan*

- \* Ha a bemelegítés során egy versenyző megsérül és nem tudja teljesíteni az ügyességi akadálypálya feladatait, a testnevelő tanár jelöli ki azt, aki 2-szer teljesíti a próbát.
- Ha az ügyességi akadálypálya teljesítése közben sérül meg egy versenyző, akkor a legrövidebb idő alatt kihúzódik önállóan vagy segítséggel az akadálypálya területéről és a rajtvonalnál álló csapattársai közül, a testnevelő tanár felszólítására, egy másik tanuló indul.

## **2. Célba dobás**

Egy tanuló képviseli a csapatot.

A próba 3 részből áll, tetszőleges sorrendben teljesíthető:

2.1. a talajra húzott vonal mögül *jobb (bal) térdelőállásból vagy guggolásból* **4 méter** távolságra lévő **3 kis bója (a bója mérete min. 10 cm)** eltalálása (elérintés, felborítás, ledobás) *méta-, azaz ojnalabdával*, max. 3 dobásból, a bóják *tornapadon* állnak, **30 cm-re** egymástól;

\*30 cm a bóják alapjainak egymáshoz közelebbi szélei közti távolság.

2.2. a talajra húzott vonal mögül *álló helyzetből* **4 méter** távolságra lévő, *asztalra*, egymástól **30 cm-re** helyezett **3 kis bója (a bója mérete min. 20cm)** eltalálása (elérintés, felborítás, ledobás) *méta-, azaz ojnalabdával*, max. 3 dobásból;

\*30 cm a bóják csúcsai közti távolság.

2.3. a talajra húzott vonal mögül *álló helyzetből* egy felfüggesztett, **80 cm-es átmérőjű hullahopp karikán** át kell **dobni (bármilyen, a versenyző által választott tetszőleges stílusban: vetni, lökni, hajítani)** **4 röplabdát. (vagy 1 röplabdát 4-szer)**. A hullahopp karika a dobóvonalról **4 méter** távolságra, a talajtól **1,5 méter** magasságban helyezkedik el.

\*1,5 m, a talaj és a hullahopp karika alsó része közötti távolság.

Ahány bóját sikerült eltalálni, illetve ahány labdát sikerült a hullahopp karikán áthajítani, annyi pontot kap a csapat. A feladatban maximum 10 pontot lehet elérni.

*Bővítés: a 2.1 és 2.2 részekben ugyanazt a bóját többször is eltalálhatja a versenyző, és érvényes a pontszerzés, amíg a bója a padon/az asztalon van, akár állva maradt, akár felborult egy előző dobás következtében.*

## **3. Helyből távolugrás**

A csapatot **két** versenyző képviseli.

A versenyző nekifutás nélkül, a talajra húzott kiinduló vonal mögött áll, lendületszerzés (lábujjhegyre emelkedés, karlendítés magastartásba, majd térdhajlítás illetve karlendítés hátra) után *páros lábbal* rugaszkodik el, és *páros lábbal* ér talajt.

A kiinduló vonal és a talajon hagyott *utolsó nyom* (a kiinduló vonalhoz legközelebbi nyom – sarok/kéz/stb.) közti távolságot mérik.

A versenyző **2-szer** ugrik *egymásután*. A két ugrás között **maximum 1 perc** pihenőidő telhet el.

A két versenyző legnagyobb ugrásának értékét össze kell adni. A vetélkedő legnagyobb **ugrásösszege** kapja a maximális pontszámot.

#### **4. Egyensúlyozás**

Egy tanuló képviseli a csapatot.

3 részből áll:

A rajtvonal és az első tornapad közti távolság **1 m**;

3.1. végighaladás egy tornapad *ülőlapján*;

3.2. átlépés egy *felfordított* tornapadra, amely **balra** *135 fokos szögben* van elhelyezve az előzőhöz képest, és a pad rúdján végig egyensúlyozás;

3.3. átlépni egy ugyancsak *felfordított* tornapad rúdjára, amely a második padhoz viszonyítva **jobbra**, *135 fokos szögben*, a célvonal felé van irányítva.

Az utolsó pad és a célvonal között **2 m** a távolság.

A legrövidebb idő alatt teljesítő versenyző, illetve csapata kapja a maximális pontszámot

*Bővítés:*

*\* Javaslat a biztonsági óvintézkedés érdekében: a felfordított tornapad lábai legyenek beburkolva (pl. vékony habszivaccsal).*

#### **5. Váltófutás**

A próbában mind a **4** versenyző részt vesz.

A váltóeszköz egy kb. 30 cm-es váltó bot.

A versenyzők a rajtvonal mögött helyezkednek el oszlopsorban (egymás háta mögött).

A táv hossza **20 méter**, **meg kell kerülni** egy bóját, majd visszazaladás a csapathoz.

A váltás a bot átadásával történik. A versenyzők a rajtvonal mögött, *kinyújtott karral* várják a botot, és csak annak átvétele után indulhatnak.

A feladat akkor ér véget, amikor mind a 4 versenyző lefutotta a távot, és az utolsó futó elérte a RAJT - CÉL-vonalat.

Az utolsó versenyző *nem kell átadja* a váltó botot.

**Figyelem:** A próbát 2 időmérő irányítja. *Az egyik időmérő bíró, hangjelzéssel indítja és mindkét* versenybíró akkor állítja meg az időt, amikor az utolsó versenyző áthaladt a célvonalon.

Nincs fő időmérő bíró és mellékidőmérő bíró. Mindkét időmérő bíró azonos rangú, ezért az általuk mért idő **átlagértékét (számtani középarányosát)** írják a versenylapra.

A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

*Sérülésről próbára vonatkozóan*

*\* Ha a bemelegítés során egy versenyző megsérül és nem tud részt venni a próbában, a testnevelő tanár jelöli ki azt, aki 2-szer teljesíti a próbát.*

*Ha két tanuló sérült, akkor a csapat nem vehet részt ebben a próbában.*

- Ha a próba teljesítése közben sérül meg egy versenyző és nem tudja megvalósítani a váltóbot átadását, a csapat pontszerzés nélkül marad.

## **PONTOZÁS**

A maximális pontszám a résztvevő csapatok függvényében alakul.  
Például: 18 csapat esetében, 18 az elérhető maximális pont *az összes próbában* (kivéve a célba dobást, ahol 10 pont), és az elért eredmény függvényében kapják a csapatok a pontokat.  
Az időre történő próbák esetében (akadálypálya, egyensúlyozás, váltófutás) a legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a legnagyobb pontot.  
A helyből távolugrás próbában pedig a legnagyobb ugrásösszeg-érték kapja a legnagyobb pontot.  
A célbadobás próbánál egyenlő a kapott pont a pontszerző dobások számával.

## **Versenyszervezés**

*A helyi szakaszon* az iskolák a területi adottságaiknak és az eszköztáruk adta lehetőségek, illetve az emberi erőforrások függvényében bonyolíthatják le a versenyt.

*A megyei szakaszon javasolt* a fentebb leírt követelmények (eszközök, távolságok, bírók létszámának) betartása.

*Az országos szakaszt kötelező* olyan teremben vagy pályán rendezni, amely a versenyszabályzatban megfogalmazott követelmények pontos betartására alkalmas.

## **A fellebezés**

A testnevelő tanár és/vagy tanító csak a saját csapatának eredményét fellebezheti, rögtön a próba teljesítése után.

Utólagos fellebezés (miután elhagyták a csapatpróba/ egyéni próba helyszínét) és más csapat teljesítményének a fellebezése TILOS.

## **Összeállította:**

**Vătămăniuc-Bartha Éva Tímea, testnevelő tanár**

**Szeretettel várjuk a sportos- és játékos-kedvű harmadikosokat,  
tanítókat és testnevelő tanárokat!**

**A Napsugár szerkesztősége**

Tel: 0264 418001, 0748 184 361

Villámpostacím: [naps.sziv@napsugar.ro](mailto:naps.sziv@napsugar.ro), honlap: [www.napsugar.ro](http://www.napsugar.ro)

Postacím: 400462 Cluj, Bld. C. Brancusi, nr. 202. ap.101.