

XV. NAPSUGÁR ÖTTUSA BAJNOKSÁG

III. osztályos tanulók sportvetélkedője

A csapatok 3 főből állnak, akik *mind ugyanannak az osztálynak a tanulói*.

Figyelem:

- A párhuzamos osztályokkal rendelkező iskolák nem alakíthatnak különböző osztályokból összeállított vegyes csapatot!
- A párhuzamos osztályokkal rendelkező iskolák csapataik között iskolai szintű elődöntőt tartanak, ahol kiválasztják, melyik az az egy csapat, amely a megyei szakaszon képviseli az iskolát!
- A verseny körzeti és megyei szakaszát szervező testnevelő tanár saját csapattal részt vehet az illető versenyszakaszban, amennyiben ezt szeretné, és van III. osztályos csapata a kérdéses körzetben, megyében, iskoláját azonban egyetlen csapat képviselheti majd a döntőn.
- Olyan esetekben, ahol valamilyen oknál fogva a vegyes osztályokból induló harmadikosok létszáma kevesebb a csapatalakításhoz szükséges létszámnál (2026-ban három főnél), a tanító kiegészítheti a csapatot egy vagy két másodikos, ugyanabba a vegyes osztályba járó tanulóval.
- A 2025/2026-os tanévtől a regionális szakaszt szervező iskola csapata a megyei szakasz eredményétől függetlenül részt vesz a regionális versenyen
- A regionális szakaszon részt vevő megyék képviseletének csapatszámát a szerkesztőség arányosan dönti el és közli a megyei szervezőkkel

Kérjük, *figyelmesen* olvassák el a *részletes leírást*. Köszönjük.

Elméleti próba: A Napsugár gyermeklap sport-rovatának kérdéseire 2027. január 31-ig beküldött legalább 3 helyes válasz.

Az 5 gyakorlati próba:

1. Ügyességi akadálypálya – *csapatpróba*
2. Célbádobás – *egyéni próba*
3. Helyből távolugrás – *egyéni próba*
4. Egyensúlyozás – *egyéni próba*
5. Váltófutás – *csapatpróba*

Figyelem: A *csapatpróbák* (ügyességi akadálypálya és váltófutás) esetében **mindhárom** versenyző, míg az *egyéni próbák* (célbádobás, helyből távolugrás és egyensúlyozás) esetében **egy-egy** versenyző vesz részt. Ugyanaz a versenyző **nem szabad két vagy több egyéni próbában részt vegyen.**

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 két csapattárs közül ki helyettesíti a sérültet.

***A sérült versenyző nem vehet részt a csapatpróbák teljesítésében sem, hanem a testnevelő tanár közli a versenybírókkal, hogy mely tanuló fogja kétszer teljesíteni az adott csapatpróbát.**

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 **3** versenyző részt vesz.

Kiindulóhelyzet: a rajtvonal (1,5 m-es szakasz) mögött állnak oszlopsorban (egymás háta mögött).

Az akadálypálya feladatai sorrendben:

- 1.1. **labdavezetés (5-ös kosárlabdával)** bóják (**6 db.**) megkerülésével és a **labda letevése** egy kijelölt helyre (pl. hullahopp karikába);
* az első bóját, a kiinduló vonaltól, 45°-os szögben, 3 méter távolságra *jobbra* helyezzük. A második bója, az első bójához viszonyítva 45°-os szögben, 3 méter távolságra *balra* helyezkedik el.
- 1.2. **gurulóátfordulás előre** a test szélességi tengelye (a két vállcsúcsot köti össze) körül szivacsşőnyegen (Előre bukfenc. A gurulóátfordulásokhoz tartozik a repülő gurulóátfordulás – tigrisbukfenc – is)
- 1.3. tornapadon a **test előremozdítása** a karok egyidejű vagy váltakozó húzásával; indulás terpeszülésből (a pad kezdővonalától mért **30 cm**-es szakasz, ahová a versenyző *leül*, majd *előre dől*, és *húzza* magát a pad **végso vonaláig**). A versenyző mindkét kezével érintse meg a pad végét mielőtt, a felállás érdekében, a lábai elérék a talajt;
- 1.4. **1 labda** (2 kg-os medicinlabda) **áthelyezése** egyik hullahopp karikából a másikba – balról jobbra, majd visszafordulás. A hullahopp karikák **1,5 méterre** helyezkednek el egymástól; (3 medicinlabda van a karikában, de 1 versenyző csak 1 labdát helyez át.)
- 1.5. **futás visszafelé** és az *első mozzanat végén* letett kosárlabdát felvéve **labdavezetés**, vissza a bóják között a rajtvonalhoz.
- 1.6. **labdaátadás – kézből kézbe.**

Az akadálypályán egyidejűleg a csapatból csak egy tanuló tartózkodik, aki a feladatok végrehajtása után labdaátadással (nem szabad dobni!) indítja a társát.

A feladat akkor ér véget, amikor mind a **3 versenyző** teljesítette az akadálypálya feladatait, 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.

Mindkét időmérő bíró azonos rangú, ezért az általuk mért idő **átlag értékét (számtani közép)** írják a versenylapra.

A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

Pontosítások az eszközök közti távolságot illetően:

* A rajtvonal és az első bója között, illetve a bóják között **45°-os szögben 3 méter** a távolság. A bóják közötti távolságot a bójakúp **tetejétől** mérik.

* Az utolsó bója és a talajra helyezett hullahopp karika között a távolság **3,5 méter** (hogyan a pálya középvonalához, illetve a következő mozzanathoz viszonyítva a hullahopp karika egy kissé jobbra helyezkedjen el).

*A bóják után talajra helyezett hullahopp karika és a szivacs szőnyeg közti távolság **1,5 méter**. A szivacs szőnyeg hosszúsági középvonala az akadálypálya hosszúsági vonalával esik egybe (azonos).

*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, részútosan jobbra, illetve balra helyezkedik el, és a köztük lévő távolság **1,5 méter** (az egymáshoz legközelebbi lévő pontok közti távolság).

Sérülésről a próbára vonatkozóan

- 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/tanító felszólítására egy másik tanuló indul és folytatja a versenyt, arról a helyről, ahol a társa megsérült.
vagy
- A testnevelő tanár és/vagy tanító döntésére abbahagyják a próba teljesítését, tehát befejezik a próbát. Ebben az esetben hivatalból 1 pont jár a csapatnak.

2. Célbadobás

Egy tanuló képviseli a csapatot.

2 részből áll, a próba feladatai tetszőleges sorrendben teljesíthetők:

- 2.1. a talajra húzott vonal mögül *álló helyzetből* **4 méter** távolságra lévő *asztalra*, egymástól ***30 cm-re** helyezett **5 kis bója** (a bója mérete magassága min. 20 cm) eltalálása (elérítés, felborítás) *méta-*, azaz *ojnalabdával*, max. 5 dobásból;
A kisbójákat úgy helyezzük el az asztalon, mint a tekebábukat:
 - * a dobóhoz közelebbi első sorban 3 bója van, 30 cm a *bóják alapjainak egymáshoz közelebbi oldalai* közti távolság.
 - *a második sorban 2 bója van, az első sorban lévő bójáktól hátra fele részútosan helyezkednek el ~30 cm távolságra, és a köztük lévő távolság is 30 cm.
- 2.2. 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) **5 röplabdát. (vagy 1 röplabdát 5-ször)**. A hullahopp karika a dobóvonalától **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.

Ugyanazt a bóját többször is eltalálhatja a versenyző, hisz a találat következtében, ha elmozdul, felborul vagy leesik (az asztalról), az egyik versenybíró helyre állítja azt.

3. Helyből távolugrás

A csapatot **egy** 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, fenék, kéz) közti távolságot mérik.

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

A két ugrás közül a nagyobb (hosszabb) ugrás értékét veszik figyelembe a pontozásnál.

4. Egyensúlyozás

Egy tanuló képviseli a csapatot.

4 részből áll: a koordinációs létra és a padok mozzanataiból

- 4.1. A *koordinációs létra* (**min. 6m – max. 8m**): terpeszbe ugrás **mindenik összekötésnél**, az elsőnél és az utolsónál is. (Javasolt, hogy a terpeszbe ugrásnál a talajérintés mindkét lábbal egyidőben történjen), majd az első „üregbe” jobb/bal lábbal beugrás, azután a következő „üregbe” bal/jobbs lábbal ugrás és így tovább az utolsó „üregig”, tehát az egy lábbon történő talajérintések kötelezően **felváltott lábbal** történnek.
- 4.2. végighaladás egy tornapad *ülőlapján*;
- 4.3. átlépés egy *felfordított* tornapadra, amely **balra 135 fokos szögben** van elhelyezve az előzőhöz képest, és a pad rúdján végig egyensúlyozás;
- 4.4. átlépni egy ugyancsak *felfordított* tornapad rúdjára, amely a második padhoz viszonyítva **jobbra, 135 fokos szögben**, a célvonal felé van irányítva.

A rajtvonal és a koordinációs létra közti távolság, illetve a koordinációs létra és az első pad közti távolság **1m**, az utolsó pad és a célvonal között **2 m** a távolság.

A versenyző hangjelzésre indul. Kiindulási helyzete az állórajt pozíciója vagy alapállás. Amikor az indítóbíró sípja megszólal, akkor indítja a 2 időmérő bíró a stopperórát. Mindkét időmérő bíró azonos rangú, ezért az általuk mért idő **átlagértékét (számtani közép)** írják a versenylapra.

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

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

5. Váltófutás

A próbában mind a három **(3)** versenyző részt vesz.

A váltóeszköz egy 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 visszaszaladás a csapathoz.

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

A feladat akkor ér véget, amikor mind a 3 versenyző lefutotta a távot, és az utolsó futó elérte a RAJT – CÉL vonalat.

Az utolsó versenyző *nem kell, hogy 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 mellkasa áthaladt a célvonalon.

Mindkét időmérő bíró azonos rangú, ezért az általuk mért idő **átlagértékét (számtani közép)** írják a versenylapra.

A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

Versenyszervezés:

A helyi szakaszon az iskolák a területi adottságaiknak és az eszköztáruk adta lehetőségek, illetve az emberi erőforrások függvényében szervezik meg a versenyt.

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

A regionális szakaszt olyan teremben vagy pályán érdemes rendezni, amely a versenyszabályzatban megfogalmazott követelmények betartására alkalmas. Ha mégis változtatás szükséges a próbák esetében – az eszközök közötti távolságot illetően – a változtatás arányos és egyenlő legyen.

Összeállította:

Vătămăniuc-Bartha Éva Tímea, a kolozsvári Apáczai Csere János Elméleti Líceum címzetes testnevelő tanára.

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, honlap: www.napsugar.ro

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