

Csupa Izom, Vidámság, Torna

CSIVIT

Versenykiírása



1. A verseny célja:

- Az általános iskolás diákok testnevelési és sportprogramjának szélesítése, és színesítése.
- olyan versenyforma elterjesztése mely lehetővé teszi a diákok nagy tömegeinek a versenyeztetése.
- Olyan tömegsport jellegű verseny, melyre a felkészülés a testnevelési óra keretében is elvégezhető.
- Olyan versenyt szeretnénk rendezni, amely a torna sportág mozgásanyagát megszeretteti a nagyobb tömegeknek is.

2. A verseny résztvevői:

Fiú-leány vegyes csapatok (a fiú-leány arány tetszőleges) három korosztályban:

- 1-2. osztályosok
 - 3-4. osztályosok
 - 5-6. osztályosok
- (Nem a születési évet, hanem az osztályt kell figyelembe venni)

Csapatlétszám: 16-18 fő

Kötélmászás, cigánykerék, szekrényugrás, szabadgyakorlat 15 fő

Kötélhúzás 16 fő

3. Gyakorlatanyag:

Kötélmászás:

Tetszőleges módon, teljes magasságig kell mászni. Indulás állásból fogás a kötélen, indulás sípszóra. A beérkezésnél a talajtól 150 cm-re lévő jel fölé kell nyúlni.

Egyszerre a résztvevő csapatok 1-1 tagjai versenyeznek. A bírák megállapítják a beérkezés sorrendjét, és ezután indulnak a csapatok következő tagjai.

A csapat 15 tagjának a helyezési pontszámait össze kell adni, és az a csapat győz, amelyiknek a legkisebb a helyezési pontszámainak az összege.

(A rendelkezésre álló kötelek, és bírák számától függően, egyidőben 3-6 csapat versenyezhet)

Cigánykerék:

A csapat 15 tagja hármass csoportokba 3-3 cigánykereket mutat be. A 3 cigánykereket tetszőleges oldalra folyamatosan kell bemutatni.

A versenybírák egyéni teljesítményt nem értékelnek, csak a csapatokat rangsorolják.

Az értékelés alapja a technikai végrehajtás helyessége a fegyelmezettség és az esztétika mellett a csoportok összhangja.

Szekrényugrás:

Tetszőleges magasságú szekrényen szélteben : felguggolás, függőleges repülés és gyertya ugrás)

A csapat 15 tagja párhuzamosan három ugrószekrényen mutatja be a gyakorlatát.

A versenybírák az egyes ugrásokat nem értékelek, csak a csapatok összteljesítményét rangsorolják.

(Az ugrásokat nem kell szinkronban lenniük)

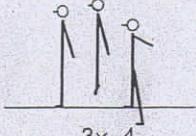
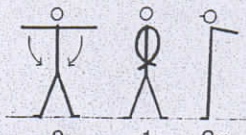
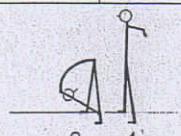
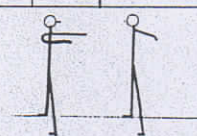
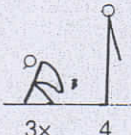

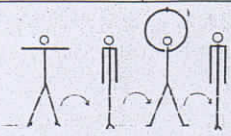
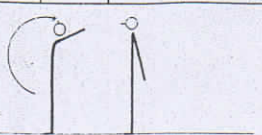
Kötélhúzás:

A húzókötelet középen , és attól jobbra és balra 1-1 méterre kell megjelölni. mindhárom jelölésnek megfelelően a talajon is húzzunk 1-1 méter hosszú vonalat.

A két csapat (16-16 fő) egymással szemben feláll, kötéllel a kezében. A kötélén és a talajon lévő jelöléseknek egy vonalban kell lenni. A csapattagok a kötelet a saját felükön lévő 1 méteres vonal mögött foghatják, és a lábaik sem lehetnek a talajon lévő vonal előtt. A húzást csak a versenybíró jelére kezdhetik el. Amelyik csapat ez ellen kétszer vét, azt vesztesnek kell kihirdetni. Az a csapat győz amelyik kétszer győz.

Együttes szabadgyakorlat: (15 fő tetszőleges alakzatban mutatja be)

A gyakorlat pontozása akkor kezdődik amikor a csapat tetszőleges alakzatban elfoglalja a helyét. A Gyakorlat bemutatása történhet külső segítség nélkül, vagy zenére, vagy tanári irányításra, ütemezésre.

1		<p>1-3. Szökdelés helyben 3x; 4. Ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba; 5-16. 1-4 ütem ismétlése.</p>
2		<p>1. Karlendítés mélytartáson át, karkeresztezés a test előtt; 2. Karlendítés vissza oldalsó középtartásba; 3-4. Karhúzás hátra 2x; 5-16. 1-4 ütem ismétlése.</p>
3		<p>1-3. Karleengedéssel törzshajlítás előre bokaérintéssel 3x; 4. Törzsnyújtás kiinduló helyzetbe; 5-16. 1-4 ütem ismétlése 3x.</p>
4		<p>1-3. Jobb kar lendítés melső középtartáson át bal oldalsó középtartásba és törzsfordítás balra 3x; 4. Törzsfordítás vissza kiinduló helyzetbe; 5-8. Mint 1-4 ütem, de ellenkező irányba; 9-16. 1-8 ütem ismétlése.</p>
5		<p>1-3. Ugrás guggoló támaszba és térdugózás 3x; 4. Térdnyújtás alapállásba; 5-16. 1-4 ütem ismétlése.</p>
6		<p>1. Ereszkedés guggoló támaszba; 2. Ugrás hátra fekvő támaszba; 3. Ugrás vissza guggoló támaszba; 4. Térdnyújtás alapállásba; 5-16. 1-4 ütem ismétlése 3x.</p>
7		<p>1. Ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba; 2. Ugrás vissza alapállásba; 3. Ugrás terpeszállásba karlendítéssel taps a fej fölött; 4. Ugrás alapállásba; 5-16. 1-4 ütem ismétlése 3x.</p>
8		<p>1-2. Karemelés melső középtartáson át oldalsó rézsutos magas tartásba (tenyér befelé); 3-4. Karleengedés melső középtartáson át alapállásba; 5-16. 1-4 ütem ismétlése 3x.</p>

4. Eredményszámítás:

A zsűri mind az öt versenyszámban külön- külön rangsorolja a résztvevő csapatokat; az így kapott helyezési pontokat összeadják és győz az az iskola (csapat) melyeknek a legkisebb a helyezési pontjainak az összege.

Ha egy versenyszámban a zsűri két vagy több csapat teljesítményét azonosan értékeli, a holtversenyben mindegyik csapat azonosan a jobbik helyezési pontszámot kapja.

5. Nevezések:

6. Díjazás: