

SPORT XXI. TÖBBPRÓBA VETÉLKEDŐ BEVEZETÉSE (TERVEZET)



A VETÉLKEDŐ BEVEZETÉSÉNEK OKAI

- ✘ Antropometriai mérések (testmagasság, testsúly, kar fesztáv)
- ✘ Versenyzőink általános képességeinek felmérése már gyermekkortól (adatbázis)
- ✘ A mért adatokból későbbiekben következtetések levonása (elemzés)
- ✘ Ennek a korosztálynak (10-15 évesek) a téli időszakra versengési lehetőség biztosítása
- ✘ Általános képességek terén más sportágakkal történő összehasonlíthatóság
- ✘ ...

KOROSZTÁLYI KATEGÓRIÁK

- × 1. 10 éves vagy fiatalabb (fiú/lány)
- × 2. 11 éves 2000 születésű (fiú/lány)
- × 3. 12 éves 1999 születésű (fiú/lány)
- × 4. 13 éves 1998 születésű (fiú/lány)
- × 5. 14 éves 1997 születésű (fiú/lány)
- × 6. 15 éves 1996 születésű (fiú/lány)

A VETÉLKEDŐ GYAKORLATAI

- ✘ Fekvőtámasz (gyakorlat/1 perc)
- ✘ Húzódkodás (gyakorlat/1 perc)
- ✘ Labdavezetéssel futás (feladatsor)
- ✘ Ergométer (500 m)
- ✘ 30m sprint futás
- ✘ Medicinlabda dobás (előre, hátra)
- ✘ Hármás ugrás (jobb láb, bal láb, minkét láb)
- ✘ Lebegő ülés (gyakorlat/1 perc)
- ✘ 1600m futás (10-12 éves); 2000m futás(13-15 éves)
- ✘ Helyből távolugrás
- ✘ Érintő ugrás kimerülésig



VETÉLKEDŐ EREDMÉNYEINEK ÉRTÉKELÉSE

- ✘ Minden gyakorlat eredményei után objektív pontszám adása(cm, mp, darabszám)
- ✘ Kategória győztes korosztályonként és nemenként
- ✘ Abszolút győztes korosztályonként és nemenként
- ✘ Kategória I.-III. érem díjazás



SZÜKSÉGES INFRASTRUKTURÁLIS HÁTTÉR

- ✘ Versenyszervezés (MESZ iroda)
- ✘ Tornacsarnok
- ✘ 400m-es kimért futópálya lehetőség szerint
- ✘ Gyakorlatokhoz szükséges eszközök
- ✘ Vetélkedőt koordináló személy(ek) + gyakorlatonként legalább 2 fő személyi segítség (edző, versenybíró, ...)
- ✘ ...

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

