

II. Kerületi Diáksport 2020. ősz-tél



A COVID-19 miatti járványügyi készültség időszakában, a II. Kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft. (továbbiakban: Sport Kft.) a kerületi diáksport versenyrendszerét a 2020/2021. tanév őszi és téli hónapjaiban az iskolai testnevelés órák keretén belül hirdeti meg, figyelembevéve az Emberi Erőforrások Minisztériumának 2020. szeptember 7-ei módosított intézkedési tervében foglaltakat: (https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/Tanevkezdes2020/Intezkedesi_terv_a_koznevelési_intezmenyek_reszere_2020_2021_tanev_2_kiadas.pdf). Az alábbi, a Sport Kft. által kiírt versenyeket, a II. kerületi iskolák a testnevelés órák keretei között szervezzék meg, az ajánlások és iránymutatások szigorú betartása mentén (*melléklet*).

Korcsoportok a 2020/2021-es tanévben:

I. kcs. 2012-ben vagy később születettek

II. kcs. 2010-2011-ben születettek

III. kcs. 2008-2009-ban születettek

IV. kcs. 2006-2007-ban születettek

V. kcs. 2004-2005-ben születettek

V-VI. kcs. 2001-2002-2003-ban születettek

A videók és eredmények feltöltését a **[Google Classroom](#)** alkalmazáson keresztül várjuk 2020. december 4-ig!

Résztevők a II. Kerületi Oktatási Intézményekbe járó diákok.

1. Kötélugrás

-Gyorsaság, koncentráció, állóképesség-



II. Kerületi Kötélugró Verseny lányoknak és fiúknak:

➤ **Korcsoportok:**

I-V. (V-VI. kcs.összevonva) korcsoport (fiú, lány), a hivatalos diákolimpiai beosztás szerint.

➤ **Feladat:**

30mp-es videó beküldése, amin a kihívást teljesítő felismerhető. A testnevelő korcsoportonként és nemenként az első 1-6 versenyző eredményét rögzítse, és csak az 1-3 eredmények videóit küldje be 2020. október 16. - november 20. között.

A beküldött videók elbírálásában Solymosi Anna tanárnő (Újlaki Általános Iskola) lesz segítségünkre.

➤ **Díjazás:**

Minden kategóriában (korcsoportonként és nemenként) 1-3 helyezette érem, oklevél díjazásban részesül. A nevezők között ingyenes uszoda belépőt sorsolunk ki (Gyarmati Dezső Uszoda).

➤ **Kategóriák:**

Csak B kategória, csak Egyéni!

/Az „A” kategóriába tartoznak azok a versenyzők, akik a versenyt megelőző 2 év (2018. és 2019.) valamelyikében a MUKSZ által rendezett Országos Bajnokságon az egyéni összetett versenyben 1-15. helyezést értek el, vagy bármilyen nemzetközi versenyen részt vettek./

➤ **Versenyszámok:**

- **30mp Gyorsasági:** (helyben futó mozgással minden lépésre végzett kötélhajtást jelent es a jobb lábat számoljuk. Bármilyen más technika esetén minden kötélhajtást számolunk, de a végén osztjuk kettővel), és
- **30mp Keresztezett:** (1x sima, 1x keresztezett, csak a kereszteket számoljuk, kötelezően egy alappal közte, váltott kezes keresztezés)

2. Freestyle foci dekázó és trükkverseny

-ügyesség, koncentráció, állóképesség-



➤ **Korcsoportok:**

Labdazsonglőr fiúknak és lányoknak 9 – 18 éves korig (**II-VI. korcsoport fiú-lány**)

➤ **Feladat:**

Maximum 2 perces videó beküldése, feltöltése a Google classroomba, név, iskola, születési év megjelölésével, amin a kihívást teljesítő felismerhető. A testnevelő korcsoportonként és nemenként az első 1-6 versenyző eredményét rögzítse, és csak az 1-3 eredmények videóit küldje be 2020. október 16- november 20. között.

➤ **Versenyszámok, kategóriák:**

- „A” kategória – (váltott lábás) dekázás (4 es vagy 5 ös labdával)
- „B” kategória – trükk/trükkök bemutatása (4 es vagy 5 ös labdával)

➤ **Díjazás:**

Mindkét kategória 1-3 helyezette érem, oklevél díjazásban részesül,

Minden kategória 1. helyezette egy Szász Kitti által dedikált labdát kap.

Minden kategória résztvevője oklevelet kap, és részt vesz egy Szász Kitti által dedikált labda kisorsolásán.

A beküldött videók elbírálásában a 4x-es freestyle Világbajnok [Szász Kitti](#) lesz segítségünkre.

Freestyle foci

A sport futball-elemeket és zsonglőrmutatványokat is magába foglal. A freestyle jelentése szabad stílus, melynek szellemében a labdával bármilyen trükköt, mozdulatsort végre lehet hajtani.

Egyes elméletek szerint, a legendás argentin klasszis, Diego Maradonától

indult útjára a sport, aki 1977-ben azzal (is) felhívta magára figyelmet az akkori Argentín szövetségi kapitány előtt, hogy a sarkával dekázott az egyik mérkőzés előtt.

A trükkök egy már biztos labdakontrollra építhetők fel, ami a jól kontrollált váltott lábás dekázás.

Alaptrükkök

-ATW: Teljes nevén Around The World azaz vilávkör, tévesen villámkörként is emlegetik de kevésbé elterjedtebb neve a Davids kör is. A legelső alaptrükkök egyike, amit a freestyleosok elsajátíthatnak. Dekázás közben vagy footstallból azonos lábbal megkerülöd a labdát

-HTW: Teljes nevén Hop The World. A dolog nyitja, hogy a labdát felrúgva, a másik, az addig támaszkodó lábunkkal kerüljük meg.

-CROSSOVER: Többféle változata ismert, a labdát tulajdon képen keresztezést jelent a trükk, hiszen a lábaid között keresztbe rúgod fel a labdát.

-HALF ATW: Ez a trükk tulajdonképpen ugyan az, mint gy atw, itt is ugyan úgy azzal a lábaddal kerülsz, amellyel tartod a labdát, DE itt nem ugyanazzal, hanem a másik lábaddal érsz bele.

Az utóbbi trükköket nem nehéz elsajátítani, körülbelül pár hetet, max 1-2 hónapot vesz igénybe, de ez kórtól, kitartástól, és testfelépítéstől is függ.

Linkek/videók:

Freestyle foci - Wikipedia

https://hu.wikipedia.org/wiki/Freestyle_labdar%C3%BAg%C3%A1s

Szász Kitti

Instagram <https://www.instagram.com/kittifree/?hl=hu>

Facebook <https://www.facebook.com/szaszkitti/>

videók:

https://www.youtube.com/watch?v=HBW1J0mqW68&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=64&v=JnAp47Vw7aU

<https://www.youtube.com/watch?v=k2vJeXu3J2o>

Freestyle foci - Trickypedia

freestyle foci trickypedia - dekázás

<https://www.youtube.com/watch?v=V-V8Umo3bTg>

freestyle foci trickypedia - világgör

https://www.youtube.com/watch?v=7Kpx_LM3Y3A

Freestyle foci - trickypedia - 5 alap freestyle foci trükk

https://www.youtube.com/watch?v=q1j_oGZ792g

Freestyle foci - trickypedia - 5 könnyű de látványos labdafelvétel

<https://www.youtube.com/watch?v=4djD0fTNVJ8>

kitti football freestyler
SZÁSZ

3. Sajáttestsúlyos gyakorlatok

- Erő, kitartás, állóképesség-

Sajáttestsúlyos gyakorlatok „calisthenics challenge” lányoknak és fiúknak:

➤ **Korcsoportok:**

11-18 éves korig (**III-VI. korcsoportig**)

➤ **Feladat:**

Rövid videó beküldése, amin a kihívást teljesítő felismerhető. A kihívás teljesíthető 2020.október 16. - november 20. között

➤ **Díjazás:**

Minden kategóriában (korcsoportonként és nemenként 1-3 helyezettje érem, oklevél díjazásban részesül.

Minden kategória 1. helyezettje kap a Bartendaz jóvoltából egy plastik kártyát, ami egy teljes éven át a közösséghez való tagságát igazolja, és ingyenesen részt vehet a csapattal a szabadtéri edzéseken.

Továbbá a versenyben részt vett diákok között Bartendaz logóval ellátott, menő felszereléseket sorsolunk ki (sapka, edző kesztyű, póló).

A beküldött videók elbírálásában a [Bartendaz Hungary](#) alapítója, a sajáttestsúlyos edzés hazai szakembere, [Radányi Norbert](#) lesz segítségünkre.

➤ **Versenyszámok:**

- III-IV. kcs. (11-14 év) fiúknak:

- **guggolás:** megszakítás nélkül 60 db (hibázás esetén pont levonás)
- **karhajlítás:** normál szabályos, 40mp alatt ahány darabot csinál, annyi pont.
- **navy seal** (6 ütemű): 40mp alatt ahány darabot csinál, annyi pont
- **húzódzkodás** (szabadon választott fogással): 40mp alatt amennyit csinál, annyiszor 10 pont. Könnyített húzódzkodás: 1 pont

- III-IV. kcs. (11-14 év) lányoknak:
 - **guggolás:** megszakítás nélkül 60 db (hibázás esetén pont levonás)
 - **térdelőtámaszos karhajlítás:** egy perc alatt ahány karhajlítást csinál annyi pont. (egy rendes, szabályos karhajlítás dupla pontot ér)
 - **navy seal** (6 ütemű): 40mp alatt ahány darabot csinál, annyi pont
 - **húzódzkodás:** *Nem kötelező, de plusz pontért lehet*

- V-VI. kcs. (14-18 év) fiúknak:
 - **guggolás:** megszakítás nélkül 100 db (hibázás esetén pont levonás)
 - **karhajlítás** (normál szabályos): 1 perc alatt ahány darabot csinál annyi pont
 - **navy seal** (6 ütemű): 1 perc alatt ahány darabot csinál, annyi pont
 - **húzódzkodás** (szabadon választott fogással): 40mp alatt amennyit csinál, annyiszor 10 pont. Könnyített húzódzkodás: 1 pont

- V-VI. kcs. (14-18 év) lányoknak:
 - **guggolás:** megszakítás nélkül 100 db (hibázás esetén pont levonás)
 - **térdelőtámaszos karhajlítás:** egy perc alatt ahány karhajlítást csinál annyi pont (egy rendes, szabályos karhajlítás dupla pontot ér)
 - **navy seal** (6 ütemű): 1 perc alatt ahány darabot csinál, annyi pont
 - **húzódzkodás:** *Nem kötelező, de plusz pontért lehet*

A BARTENDAZ szerepe és feladata a fiatal egyének tanítása, példamutatás és környezetük javítása (közvetett módon a bűnözés, drog- és alkoholfogyasztás csökkentése) a sajáttestsúlyos gyakorlatok segítségével. Közösségbe szervezni az embereket és – a sport nevelő hatásának segítségével - megmutatni nekik, hogyan lehetnek erősebbek testileg és szellemileg egyaránt, hogy kerülhetik el a rosszat és járhatnak a helyes úton; Felhívni a figyelmet a következő tulajdonságok fejlesztésének fontosságára mozgékonyság, egyensúly, kreativitás, fegyelem, kitartás, rugalmasság, alázat, erő és a csapatmunka. Így lehetünk sikeresek; A Bartendaz a sajáttestsúlyos gyakorlatokat az élet metaforájaként értelmezi, megállapítja, hogy az agy az összes izomtevékenység forrása („többet ésszel, mint erővel”); Nyomatékosítani a köztudatban, hogy az egészségünk a valódi értékünk – amiért tennünk kell -, gyógyszerek helyett pedig a

testmozgást támogatni. A Bartendaz tagjai az általuk fejlesztett innovatív sajáttestsúlyos elemek gyakorlói, edzői, szakemberei. MINDUP!

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=c2YeNBhwupk&feature=youtu.be>

Zene: https://www.youtube.com/watch?time_continue=68&v=xRg-

[In5LVK4&feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=68&v=xRg-In5LVK4&feature=emb_logo)

Youtube csatorna: <https://www.youtube.com/channel/UC4gmjbcMY0Lqn7OWYT0l7eO/videos>

Facebook: <https://www.facebook.com/bartendazhungary/>

web: <http://bartendazworld.com/>



4. Sakk kihívás

- Mentális erő, elme, koncentráció -

➤ **Korcsoportok:**

Résztvevők a II. Kerületi Oktatási Intézményekbe járó diákok. 6-18 éves korig (I-VI. korcsoport) fiú, lány az alábbi kategóriákban.

- alsós I-II. korcsoport
- felsős III-IV. korcsoport
- középiskolás V-VI. korcsoport

➤ **Feladat:**

Minden nevezett megkapja a feladványokat egy papírlapon, és sakktáblán felállítva, a megfejtéséhez 45 perc áll a rendelkezésére. A megoldásokat a Sport Kft részére, a teljesítést követő napon kérjük megküldeni, emailben a megoldásokat tartalmazó papírlap olvasható

fotóját, vagy szkennelve, vagy postai úton. A kihívás teljesíthető 2020. október 16.- november 20. között.

A program megvalósításának tervezett időpontját a nevezett iskoláknak meg kell küldenie a Sport Kft részére.

A program megvalósításához, a nevezetteknek üres termet, sakk készletet, a táblán felállított feladványt az iskolák biztosítják.

Kérjük, hogy a résztvevő gyermekek, diákok semmilyen külső segítséget ne vegyenek igénybe, (telefon, sakk program) teremtsünk egyenlő feltételeket.

➤ **Díjazás:**

A helyes megoldásokat beküldők oklevelet kapnak, valamint a nevezők között egy 5000 Ft értékű sakk témájú ajándékutalványt sorsolunk ki, amelyet a sakkvilag.hu oldal termékei között lehet levásárolni.



Egyéb Fontos rendelkezések:

- Minden résztvevő, csak egy videóval pályázhat mindegyik sportágban.
- Szülői nyilatkozat a nevezés mellé szükséges. A legjobb videók internetes csatornákon, közösségi oldalon való felhasználásával kapcsolatban, az érintetteknek, szülőknek, hozzájáruló nyilatkozatot küldünk.
- **Nevezés november 2. 18.00-ig** a nevezes@masodikkeruletsort.hu email címen lehet, a mellékelt nevezési lap kitöltésével.
- További információ:
pohl.krisztina@masodikkeruletsport.hu
harmati.balazs@masodikkeruletsport.hu

A kihívások kiírója a [II. Kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft.](#)

Szakmai együttműködő partnerek: Szász Kitti, Solymosi Anna, Radányi Norbert (Bartendaz), és a Hűvösvölgyi Sakkiskola



A II. Kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft. ajánlásai, tanácsai a kerületi diák és szabadidős sport programok biztonságos megvalósítására, a COVID-19 járványhelyzet időszakában.

A II. Kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft. (továbbiakban: Sport Kft.) folyamatosan figyelembevéve az aktuális kormányzati népegészségügyi és a Magyar Diáksport Szövetség általi (MDSZ) járványügyi rendelkezéseket, ajánlásokat, az alábbi szempontokra hívja fel a figyelmet a kerületi diák és szabadidős sport programok, rendezvények biztonságos lebonyolításának érdekében:

A Sport Kft. által megrendezésre kerülő rendezvényeken kizárólag egészséges versenyző és/vagy résztvevő, kísérő és egyéb közreműködő vehet csak részt!

Kérjük, hogy a rendezvényen ne vegyen részt:

- aki, vagy akinek a vele egy háztartásban élő családtagja a rendezvényt megelőző 14 napban az új koronavírus fontosabb tüneteinek bármelyikét észlelte magán (lásd: [NNK tájékoztató](#));
- aki, vagy akinek a vele egy háztartásban élő családtagja a rendezvényt megelőző 14 napban személyes kapcsolatba került megerősítetten vagy valószínűsítetten új koronavírus fertőzött beteggel;
- akit, vagy akinek a vele egy háztartásban élő családtagját külföldi utazás, vagy egyéb okok miatt hatósági karanténba helyeztek.

Zárt térben zajló rendezvényeken a versenyzőkön, kísérőkön, szervezőkön és az egyéb közreműködőkön kívül más személy (néző, hozzátartozó) nem tartózkodhat.

Iránymutatások és ajánlások a résztvevők számára:

- lehetőség szerint az öltözőhasználat teljes kerülésével, mindenki otthonról sportruházatban érkezzen a rendezvényre, minél kisebb létszámban, és az alapvető higiéniai előírások betartásával;
- a rendezvény helyszínére történő megérkezéskor a megfelelő kézmosás, vagy kézfertőtlenítő használata kötelező, valamint a rendezvény időtartama alatt is ajánlott;
- az alapvető higiéniai előírások betartása kötelező a rendezvény helyszínén és időtartama alatt (tüsszentés vagy köhögés esetén elsősorban papír zsebkendő használata, és azonnali szabályos hulladékkezelése, ha pedig ez nem megoldható, pl. sportolás közben, akkor a könyökhajlatba való tüsszentés vagy köhögés);
- az arc, szem, száj érintésének kerülése ajánlott;
- a sporttevékenység közben kerülendő a köpés a földre, kézbe, kesztyűbe stb.;
- a résztvevők között nem ajánlott a mérkőzés/verseny/ előtti/utáni, illetve az eredményhirdetés során a kézfogásos üdvözlés (helyette esetleg az ököl/könyök összeérintése);
- a folyadékpótlás saját kulacs, vagy flakon használatával ajánlott;
- zárt térben zajló rendezvény esetén a kísérők és egyéb közreműködők számára ajánlott a szájmascsk viselése, vagy a száj és az orr egyéb módon (sállal, kendővel) történő takarása;
- a sporttevékenységet leszámítva minden résztvevőnek törekednie kell a zsúfoltság elkerülésére és a 1,5-2 méteres védőtávolság megtartására.