

# VERSENYKIÍRÁS

## RÉGIÓS ESZKIMÓ-INDIÁN JÁTÉKOK

Nőtincs 2019. június 29.

Duna – Ipoly Sportegyesület

### HELYSZÍN

A rendezvény helyszíne Nőtincs Horgász tó

### RÉSZTVEVŐK

2007-2011-ben születettek versenyzők (U8-U12 évfolyamok)

### NEVEZÉS

Nevezni a Kajak-Kenu Ablak online nevezőben lehet.

Nevezési határidő: 2019. június 24. (hétfő) 16:00 óra.

### VERSENYSZÁMOK

#### Előkészítő (U8-U9) teljesítményfelmérő számok, váltóversenyek

1. 4000 m levezése - MK1-ben (36 percen belül),
2. Vízi ügyességi feladatsor (melléklet),
3. Szárazföldi ügyességi váltóverseny

Előkészítő évfolyamokban arany jelzés a részvételért jár. Ha a versenyző megjelent és elvégezte a feladatokat (szintidőn belüli teljesítés csupán a 4 km-es kajakozáshoz kapcsolódik), megkapja az arany jelzést.

#### Gyermek (U10-U12) versenyszámok

1. Célba dobás kislabdával (70 cm átmérőjű körbe kell bedobni 7 méter távolságból a labdát, amelyre mindenkinek három lehetősége van),
2. Húzódkodás nyújtón 30"-ig,
3. 1500 méteres futás,
4. 2000 méteres evezés fordulóval (MK-1)
  - MK-1 fiú gyermek U10 (2009)
  - MK-1 fiú gyermek U11 (2008)
  - MK-1 fiú gyermek U12 (2007)
  - MK-1 lány gyermek U10 (2009)
  - MK-1 lány gyermek U11 (2008)
  - MK-1 lány gyermek U12 (2007)

Gyermek évfolyamokban arany jelzés a részvételért jár. Ha a versenyző megjelent és elvégezte a feladatokat, megkapja az arany jelzést.

## A verseny lebonyolítása

- 1. Először célba dobnak a gyerekek 7 méterről kislabdával, ahol 3 kísérlete van mindenkinek. Egy találat 6 másodpercet ér.
- 2. Második próbaként fél percet húzózkodnak. Itt minden darabért 2 másodperc jár.
- 3. Az első két próba eredményeit (szerzett másodpercek) összeadjuk, és ez alapján kerül megállapításra a futás-evezés rajtsorrendje. A legtöbb másodpercet szerzett gyerek indul elsőnek és utána a többiek a szerzett másodpercek függvényében, mint az öttusa futásában.
- 4. A futás célbaérkezése után egyből mennek evezni a fövenyre lekészített hajókban (mint a triatlonban), majd az elsőnek célba érkező nyer és a sorban utána következők a helyezettek, így nem kell várni az eredmény kiszámolására és mindenki számára könnyen nyomon követhető a verseny alakulása.

Az evezéshez a mentőmellény használata a Vízi Rendészet rendelkezéseit figyelembe véve mindenkinek kötelező. A mellényeket a hajókba kell készíteni, amit a versenyzők külső segítség nélkül vesznek fel a vízre szállásnál.

## DÍJAZÁS korosztályonként és szakáganként

**Gyermek versenyszámok:** egyéni összetettben az 1-6. helyezett éremdíjazásban részesülnek.

**Előkészítő teljesítményszámok:** minden résztvevő oklevelet kap, aki teljesítette a szinteket arany, a többiek kék jelzés megjelölésével.

Figyelem: Az edzői patrónus programban részt vevő, a fenti korosztályokban érintett edzők és versenyzőik részvétele a versenyen kötelező!

## Vízi ügyességi feladatsor

1. A sportoló beáll a két bója közé, a jobb oldali bója mellé, és rajthelyzetben tartja a lapátot 5 mp-ig.
2. A sportoló 5 m-t kanaliz balra, a bal oldali bója mellé irányítja a hajót.
3. A sportoló 5 m-t kanaliz jobbra, visszairányítja a hajót a jobb oldali bójához.
4. A sportoló hátraevez 10 m-t, a hátsó bójához irányítja a hajót.

## Váltóverseny

- 4 fős csapatok (fiúk-lányok akár egy csapatban is!)
- 40 m-es pálya, forduló 20 m-nél – bója

### Feladatok

1. Futás, 1- 2. akadály fölött átugrás, 3. akadály alatt átbújás – visszafelé ugyanez, kézráütéssel váltás.
2. Futás, az 1. akadálnál 3 db fekvőtámasz, a 2-3. akadály között futás közben mentőmellény felvétele, bója kerülése, visszafelé mellény levétele a 2-3. akadály között, 1. akadály átugrása, kézráütéssel váltás.

## Eszkimó – Indián Játékok Időrend

Nőtincs (Dunakanyar), 2019. június 29.

Futam	Versenyszám	Dobás	Húzódzkodás	Futás + evezés
1.	U10 MK1 fiú (2009)	10:00	10:15	12:30
2.	U11 MK1 lány (2008)	10:15	10:00	12:50
3.	U11 MK1 fiú (2008) I.	10:30	10:45	13:10
4.	U11 MK1 fiú (2008) II.	10:45	10:30	13:30
5.	U12 MK1 lány (2007)	11:00	11:15	13:50
6.	U12 MK1 fiú (2007) I.	11:15	11:00	14:10
7.	U12 MK1 fiú (2007) II.	11:30	11:45	14:30
8.	U10 MK1 lány (2009)	11:45	11:30	15:10
		vízi ügyességi	sorverseny	4000m evezés
9.	U9 MK1 fiú (2010) előkészítő	11:00	13:00	10:00
10.	U8 MK1 fiú (2011) előkészítő	11:00	13:00	10:00
11.	U9 MK1 lány (2010) előkészítő	11:00	13:00	10:00
12.	U8 MK1 lány (2011) előkészítő	11:00	13:00	10:00

**Versenybírószági értekezlet:**

**2019. június 29. 09:00**