

Gyulay Zsolt Regionális Akadémia

Eszkimó- Indián Játékok

Sukoró

2021. június 19-20.

Június 19. szombat

8:00 - 9:00 Versenybírói értekezlet, eligazítás (BÜFÉ teraszán)

10:00 U8-U9 vízi-ügyesség, 4000 m felmérő

9:30:00 – 12:00 MK-1 U10-12 húzódkodás – kislabdadobás

Ebédszünet

15:00 - 16:30 MDSZ – DO60 Diáksportfesztivál (szárazföldi játékos aktivitás, U8-9-10-11-12)

19:00 Közös bográcsozás/vacsora (versenyzők és edzők számára ingyenes), élménybeszámoló és motivációs előadás a tábortűznél

21:30 takarodó

Június 20. vasárnap

9:00-12:00 U10-12 futás-evezés



12:00 SÁRKÁNYHAJÓZÁS

Szülők-gyerekek közösen



Gyulay Zsolt Regionális Akadémia

Eszkimó- Indián Játékok

Nevezés: Kajak-Kenu Ablakban

Nevezési határidő: 2021.06.14. 16:00

Belépéssel és parkolással kapcsolatos információk:

A vízitelepre behajtani kizárólag az edzők és egyesületi vezetőknek lesz jogosultsága. A szülők és más hozzátartozók a céltorony melletti területen kialakított parkoló zónában helyezhetik el gépjárműveiket, ahonnan a verseny területére való belépés kizárólag védettségi igazolvánnyal lesz engedélyezett. Az igazolás meglétét ellenőrizni fogjuk.

Sátrazni lesz lehetőség. Zuhanyzó, öltöző és mosdó használat biztosítva lesz.

Egyéb információ:

Dombi Rudolf: rudolf.dombi@mkksz.hu, +36305431010

Gyulay Zsolt Regionális Akadémia

Eszkimó- Indián Játékok

Eszkimó-Indián Játékok 2021.

A 2019-es versenyévadtól bevezetésre került az MKKSZ Felmérési Rendszerének Mérési Programja.

A 2018-ban az Eszkimó-Indián Játékokon a program tesztelésére került, valamint 2019-ben a program 6 régiós helyszínen került megrendezésre, kiegészítve a kenu szakág Országos Kenu Eszkimó-Indián Játékokkal.

2021-ben az Eszkimó-Indián játékok újra megrendezésre kerülnek.

Az Eszkimó-Indián játékok célja:

Olyan élményekben gazdag, akár családi programokkal tarkított hétvége megteremtése, amelyben a legfiatalabb (U8-U12) korosztályok, kajak-kenu sporthoz kötődő, és egyéb képesség fejlesztő, ügyességi játékokban, versenghetnek egymással, valamint lehetőségük van megismerkedni a sátorozás és a tábortűz melletti beszélgetések közösségépítő erejét. A konkrét közösségi esemény programsorozatának összeállítását helyszínenként a szervezők, az akadémiai edzőket is bevonva, az akadémiai menedzserekkel egyeztetve végzik.

Résztvevők: 2009-2013-ben született versenyzők (U8-U12 korosztály)

Nevezés: Kajak-Kenu Ablak online rendszerén keresztül!

Versenyszámok

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. Húzódzkodás nyújtón 30",
3. 1500 méteres futás,
4. 2000 méteres evezés fordulóval (MK-1, TC-4)

MK-1 fiú gyermek U10 (2011)

MK-1 fiú gyermek U11 (2010)

MK-1 fiú gyermek U12 (2009)

MK-1 lány gyermek U10 (2011)

MK-1 lány gyermek U11 (2010)

MK-1 lány gyermek U12 (2009)

MC-1 fiú-lány gyermek U10-U11 (2011-2010)

MC-1 fiú gyermek U12 (2009)

MC-1 lány gyermek U12 (2009)

TC-4 gyermek U10-U12 (2011-2009)

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

Előkészítő (U8-U9) teljesítményfelmérő számok, ügyességi pálya

(U10-es versenyző nevezhető az előkészítő évfolyamhoz is! Versenyegyesülés az előkészítő korcsoportok számára megengedett.)

Gyulay Zsolt Regionális Akadémia

Eszkimó- Indián Játékok

1. 4000 m levezése
 - MK1-ben (36'00" ill. 35'30" szintidőn belül)
 - MC-1, PC2-ben vagy TC-4-ben (40'00" ill. 39'30" szintidőn belül)
2. Vízi ügyességi feladatsor
3. Szárazföldi ügyességi versenypálya
4. Grassroads pálya

Ebben a korban az arany jelzés akkor jár, ha a versenyző teljesítette a feladatokat és szintidőn belül levezte a 4 km-t. Amennyiben a kenusok a csapathajós teljesítést választják, a fiúk-lányok vegyesen összetérhetnek a TC-4-be, akár versenyegyesüléssel is.

Minden helyszín azonos elemei:

Verseny rész lebonyolítása (helyszínenként eltérhet)

1. Először célba dobnak a gyerekek 7 méterről kislabdával egy 70 cm átmérőjű körbe, ahol 3 kísérlete van mindenkinek. Egy találat 6 másodpercet ér.
2. Második próbaként fél percet húzódkodnak. 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. TC-4 esetén a csapat együtt indul.
4. A futás célba érkezése után egyből mennek evezni a stégre, vagy 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.

Díjazás: korosztályonként és szakáganként

Gyermek versenyszámok: egyéni összetettben az 1-6. helyezettek érem díjazásban részesülnek

Előkészítő teljesítményszámok: érem és/vagy oklevél díjazásban részesül, aki teljesíti a feladatokat, a 4 km-es evezésben szintidőn belül teljesítők arany jelzést kapnak.

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

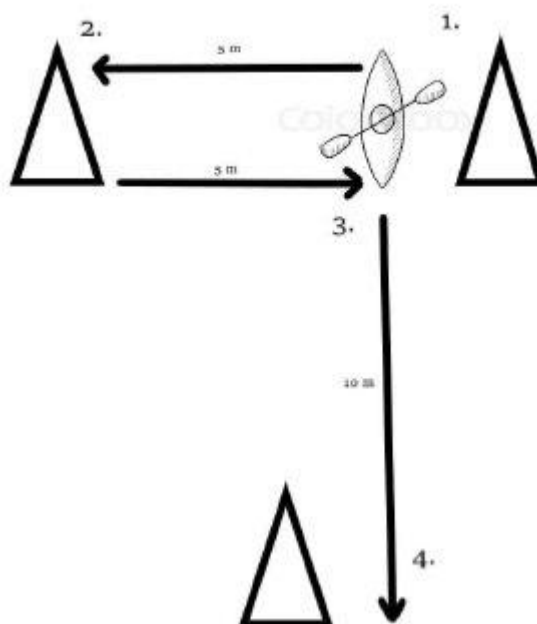
Figyelem: Az adott akadémia területéről, a fenti korosztályokban érintett, bármilyen edzői támogatásban részesülő edzők és versenyzők részvétele a versenyen kötelező!

Gyulay Zsolt Regionális Akadémia

Eszkimó- Indián Játékok

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 kanalaz balra, a bal oldali bója mellé irányítja a hajót.
3. A sportoló 5 m-t kanalaz jobbra, visszairányítja a hajót a jobb oldali bójához.
4. A sportoló hátra evez 10 m-t, a hátsó bójához irányítja a hajót.



Sokoldalú képességeket fejlesztő ügyességi versenypálya

Ez az ügyességi pálya már nem számít verseny eredményébe az Eszkimó - Indián Játékokon, de minden versenyzőnek használnia kell, mert a pálya célja a koordináció, gyorskoordináció, futástechnika fejlesztése, boka és térd mobilizáció, ízületi mozgékonyosság, tájékozódó képesség, mozgás pontosságának képessége, mély hátizmok, és mély törzsizmok erősítése, lapockaközelítők erősítése.

- A pályán lehet versengeni időre, vagy csapatban, vagy bármilyen, akár különböző módon helyszínenként.
- Az alábbi összeállítás csak egy példa, a pálya bármilyen sorrendben, vagy módon kitűzhető helyszínenként.
- A pálya eszközeit az akadémiai menedzser biztosítja
- Az ügyességi pályát és a versengés szabályait az akadémiai menedzserrel egyeztetve, az akadémiai edzők állítják össze helyszínenként.
- Az ügyességi pályán a versengés az akadémiai edzők, vagy más bevont támogatott edzők irányításával történik.

Eszközök és példa az ügyességi pálya összeállítására (1. sz. melléklet)

Grassroots pálya

Minden egyes helyszínen az Magyar Diáksport Szövetség szakemberei felállítanak egy úgynevezett grassroots pályát. A pályán való részvétel az esemény egyik kiegészítő eleme, nincs versenyeredménye, tehát nem is számít bele az Eszkimó-Indián Játékok végső eredményébe a pálya teljesítése.

Célja: Változatos környezetben, játékos formában, az alapvető mozgáskészségek, és sportág specifikus mozgásformák gyakorlása, pozitív játékelmény megszerzése, hogy minden gyerek sikeresnek, és kompetensnek érezze magát, eredménykényszer nélkül.

Gyulay Zsolt Regionális Akadémia

Eszkimó- Indián Játékok

Cél



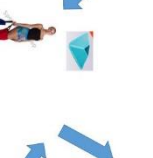
A két laposbója között lévő labdával a lapos bója vonalából le kell ütni a kb 3 méterre lévő másik labdát. (Ha nem sikerül, utánaszaladni, majd újrapróbálni míg sikerül. Ha sikerül, visszaállítani mindent a helyére, és továbbmenni.)



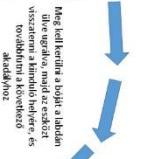
Két agyféltekés gyakorlat, mert koncentrálni is kell, fizikai aktivitás mellett



Meg kell kerülni a bóját az ugrószában ugrások, majd az eszkört visszatenni a kiinduló helyére, és továbbmenni a következő akadályhoz



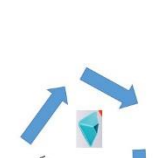
Meg kell kerülni a bóját a labdát üve ugrások, majd az eszkört visszatenni a kiinduló helyére és továbbmenni a következő akadályhoz



Meg kell kerülni a bóját a legpontosabban, majd az eszkört visszatenni a kiinduló helyére és továbbmenni a következő akadályhoz



Meg kell kerülni a bóját a legpontosabban, majd az eszkört visszatenni a kiinduló helyére és továbbmenni a következő akadályhoz

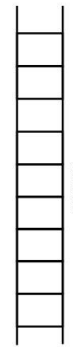


Meg kell kerülni a bóját a legpontosabban, majd az eszkört visszatenni a kiinduló helyére és továbbmenni a következő akadályhoz



Meg kell kerülni a bóját a legpontosabban, majd az eszkört visszatenni a kiinduló helyére és továbbmenni a következő akadályhoz

RAJT



Modulár bóják és 1,5m magasságuk felvételre állva kb. 50 cm magasságig a alttva (átugrani alatta) kb. 30 cm-re álltva (átugrani fölötte)



Csak végig kell sétálni a (vezetők) az asztali felületeken. Bólamonizáló, túlépítéskorlat