



„Egy nap a honvédelemért!” Rendhagyó testnevelési óra a Budapesti Honvéd Sportegyesületben

A program célja: a diákok körében felkelteni az érdeklődést a sport és az egészséges életmód kedvező hatásaira, a sport eszközeivel bemutatni a honvédelem szolgálatában állók fizikai felkészítésének módszereit, és a nagy múltú Budapesti Honvéd Sportegyesület számára utánpótlás toborzása rendhagyó testnevelési óra keretében.

Résztvevők: Meghívás alapján középiskolák diákjai.

A verseny fő szervezője: Budapesti Honvéd Sportegyesület együttműködve a Honvédelmi Minisztériummal, Budapest Főváros Védelmi Bizottságával és a Honvéd Sportegyesületek Országos Szövetségével.

A verseny ideje: 2017.10.26. (csütörtök) 09:30-14:30 óra között.

A verseny helye: 1134 Budapest, XIII. kerület, Dózsa György út 53. (Budapesti Honvéd Sportegyesület sportlétesítménye).

Programok:

09:30-kor	Megnyitó
09:35- 09:50-ig	Katonai reggeli torna bemutató
09:50-10:00-ig	Módszertani bemutató
10:00-kor	Versenyek
14:15-kor	Eredményhirdetés
14:30-kor	Zárás

Versenyszámok:

- ☞ Fitness pontgyűjtő
- ☞ Iskolai harci akadálypálya
- ☞ Lövészet léghuska
- ☞ Katona és honvéd olimpiakonok teszt
- ☞ Gyakorló, gumi kézigránát célba hajítás (dobás)
- ☞ 4 x 400 m-es fegyveres váltófutás

Verseny jellege: Iskolai csapatverseny. Csapat létszáma 4 fő. A csapat összetétele nincs meghatározva. Vegyes csapat férfi kategóriában indul.

Nevezés: A versenyre kizárólag írásban, elektronikus úton lehet nevezni szabadidosport@honved.hu e-mail címre, a közzé tett nevezési lapon.

Nevezési határidő: 2017. október 20-én 12:00 óráig.

Nevezési lap letölthető a www.hososz.hu és/vagy www.honved.hu honlapokról!

Nevezési díj: Nincs, a részvétel térítésmentes!

Díjazás:

I-III. helyezett csapatok serleg, a csapat tagjai érem díjazásban részesülnek. A kísérő tanár részére ajándéktárgyat adományoznak a rendezők.

Egyéb: Öltözet évszaknak megfelelő sportöltözet. A versenyszámok szabadtéren kerülnek végrehajtásra. A rendezők minden résztvevő számára térítésmentesen biztosít frissítő italt.

Verseny leírása

1./ Fitness pontgyűjtő: színes és változatos, saját testsúllyal történő gyakorlatok végrehajtása, amely során a helyesen végrehajtott ismétlés szám alapján a csapat tagjai értékes pontokat gyűjthetnek az iskolájuk számára. A gyakorlatokat több funkciós fitness-állványon hajtják végre a diákok. A meghatározott gyakorlatokat a csapat minden tagjának végre kell hajtani.

2./ Iskolai harci akadálypálya: a csapatok az akadálypályát időbeosztás alapján küzdik le. A rajtsorrend a helyszínen lesz ismertetve. A csapat minden tagja (4 fő) azonos futamban fog versenyezni. A 4 fős csapat a rajtjelre egyszerre indul és egymást segítve leküzdik az épített és természetes akadályokat a pályán. Minden akadályon át kell haladni, azt nem lehet kihagyni. A csapat futott ideje az utolsó versenyző célvonalon történő áthaladása kerül megállapításra.

3./ Lövészet légpuskával: a lövészetet három testhelyzetben (fekvő, térdelő és álló) kell végrehajtani. A lögyakorlatot végrehajtása öt- körös biatlon célra történik. Az öt cél leküzdésére a lövő 9 lövedéket használhat fel. Minden testhelyzetben 3 lövésre van lehetősége, amely során bármelyik célt leküzdheti. Abban az esetben, ha a lövő fekvő testhelyzetben, a három lövéssel leküzdött 3 célt, akkor a térdelőben vagy az állóban van lehetősége a további célokat eltalálni. A lögyakorlat értékelése a leküzdött célok és a maradék lövedékek száma alapján történik. A lögyakorlatot végrehajtja egy fő vagy váltva lőhet a csapat minden tagja is.

4./ Katona és honvéd olimpiakonok teszt: ez a versenyszám kvíz jellegű kérdés felelet alapján kerül végrehajtásra. A csapat tagjai megbeszélhetik a helyes választ. A résztvevő csapatok számára eltérő kérdések kerülnek feladásra, ezért a későbbi időpontban sorra kerülő

csapat részére nem lehet átadni a helyes választ. Értékelés: a helyes válaszok száma alapján pontot szerez a csapat és annak nagysága fogja meghatározni ebben a számban sorrendet.

5./ **Gyakorló, gumi kézigránát célba hajítás** (dobás): A csapat minden tagja a megindulási helyen felvételezi a gyakorlathoz szükséges eszközöket (anyagokat), majd elfoglalja a fedezéket. Vezényszóra, végrehajtja a gyakorlatot és 4 db, nyeles, gumi **gyakorló** kézigránátot hajít a célterületre. Cél: 2x2 m-es terület, piros zászlókkal, szalaggal jelölve. Cél távolsága: 15 m.

6./ **4x400 m-es fegyveres váltófutás**: a futást a MASZ Atlétikai Szabálykönyve lapján hajtják végre a futók. A váltóbot egy gyakorló gumi gépkarabély. Egy futamban maximum 6 váltó versenyez.

7./ **Párbajlövészet: Ezt a feladatot abban az esetben kell végrehajtani, ha a csapatok között pontegyenlőség áll fenn.** Feladat végrehajtása: A párbajra ítélt csapat egy-egy tagja hajtja végre a lögyakorlatot, a 15 m-re elhelyezett biatlon célra. **Ebben a versenyben a győzelem mellett fontos a lögyakorlat végrehajtásnak ideje is.**

Feladat leírás: a lövő, lövészetvezető jelére, fekvő testhelyzetből fel áll, majd felveszi a lövedéket és kifut a lőállásba, ahol az asztalról felveszi a légpuskát, tölt és leküzdí a célt. A lövészetvezető, akkor állítja meg a gyakorlatot, ha találat van. Az versenyző győz, aki előbb eltalálja a célt. Minden versenyzőnek 3 lövésre van lehetősége. Abban az esetben, ha elsőre nem találja el a célt, akkor vissza fut a megindulási helyre, ahol felveszi az újabb lövedéket, kifut a lőállásba, újra tölt és lő. Ez addig folytatódik, ameddig le nem küzdí valamelyik versenyző célt, vagy elfogy a lövedék. Ez utóbbi esetben mind a kettő versenyző kiesett a versenyből.

Példa: Abban az esetben, ha mondjuk 4 csapat is 100-100 ponttal rendelkezik, ezért a helyezésük nem dönthető el. Ebben az esetben ezek a csapatok a párbajlövészet módszerével fogják eldönteni a sorrendet. A párbaj eredménye alapján alakul ki a végső sorrend.

Értékelés: A csapatok által végrehajtott teljesítmény értékelése az adott versenyszámban elért helyezése szerint, a sportnapon résztvevő csapatok számától függő pontszámot kap. Például: 20 csapat részvétele esetén az I. helyezett, az adott számban: 20 pontot kap. a 20. helyezett pedig 1. Abban az esetben, ha nem hajtja végre a feladatot, akkor nincs helyezése és pont értéke nulla.

Információ: a versennyel kapcsolatos további információ kérhető: BENÁCSI SZANDRA, BHSE sportszervező +36 70/615-5559, vagy a megadott nevezési e-mail címen.

Szervezőbizottság