

Nr. 807 / 6. FEB. 2022APROB,
Inspector școlar general
prof. drd. Sabin-Gheorghe PAȘCAN

REGULAMENTUL
concursei județean de Pentatlon școlar „Öttusa” pentru clasele a III-a
Anul școlar 2021-2022

Capitolul I
Cadrul general

În anul școlar 2021-2022, având în vedere situația specială determinată de pandemie, organizarea concursului județean/național de Pentatlon școlar „Öttusa” pentru clasele a III-a, se realizează cu respectarea tuturor măsurilor de siguranță a elevilor și cadrelor didactice, conform reglementărilor în vigoare.

Art.1.

(1) Concursul județean/național de Pentatlon pentru clasele a III-a este o competiție sportivă care are ca obiectiv sprijinirea, încurajarea elevilor pentru mișcare, pentru o dezvoltare fizică armonioasă, sănătoasă.

Obiectivul concursului este creșterea interesului elevilor din ciclul primar pentru efectuarea exercițiilor fizice, pentru activitățile sportive în colectiv. Jocurile contribuie la consolidarea deprinderilor însușite pe parcursul activităților sportive, efectuarea corectă și eficientă a exercițiilor de echilibru, aruncare, sărituri,

(2) Concursul județean este o competiție având următoarele obiective:

- Conștientizarea importanței mișcării în perioada copilăriei și nu numai;
- Educarea elevilor în spiritul disciplinei sportive;

- Dezvoltarea competențelor sportive individuale dar și a capacității de a lucra în echipă și pentru echipă;
- Educarea elevilor în spiritul de fair play-ului sportiv;
- Colaborarea profesorilor din învățământul primar cu profesorii de specialitate în pregătirea selecționatei clasei, echipajului.

Art.2. Specificul concursului constă în parcurgerea individuală, în echipă și pentru echipă a unor probe sportive specifice pentatlonului școlar.

Art 3. La concurs participă elevi din clasele a III-a cu predare în limba maghiară, care au fost desemnați participanți în urma câștigării etapele precedente.

Capitolul II

Organizarea concursului

Art. 4.

Concursul se desfășoară pentru elevii din clasele a III-a. La această competiție pot participa elevi din clasele a III-a de la toate formele de învățământ: de la învățământ de stat, de la învățământul particular sau confesional (secția maghiară).

Art. 5.

(1) **Echipajul** care concurează la acest concurs este format din **patru elevi**.

În cazul în care un membru dintr-un echipaj intră în carantină, acest elev poate să fie înlocuit cu un alt coleg de clasă.

(2) Etapele desfășurării concursului sunt: etapa pe școală, etapa locală, etapa zonală, etapa județeană și etapa națională.

(3) În cazul în care numărul echipajelor care se înscriu la concurs este mai mic, se poate organiza etapa județeană. Această etapă poate fi precedată de o competiție zonală în care numărul participanților/echipajelor este mai mare.

(4) **Etapa județeană** se organizează în fiecare an școlar conform calendarului, la unitatea de învățământ desemnată de Inspectoratul Școlar Județean Mureș. Se derulează de regulă în luna martie a anului școlar în curs.

(5) Etapa națională se organizează conform Calendarului Concursurilor Naționale. Participarea elevilor la etapa națională este condiționată de rezultatele obținute la etapa județeană.

Art. 6.

(1) **Concursurile zonale/selecțiile** zonale se organizează de colectivul metodic al profesorilor pentru învățământ primar în colaborare cu profesorii de educație fizică și sport din unitatea de învățământ, coordonarea fiind asigurată de responsabilul colectivului metodic. Pregătirea probelor sportive, coordonarea acestora se asigură de către colectivul profesorilor de specialitatea educație fizică și sport.

(2) **Concursul județean** se organizează de comisia metodică a profesorilor pentru învățământul primar din unitatea de învățământ organizatoare împreună cu comitetul de organizare al profesorilor de educație fizică și sport din județ. Pregătirea probelor sportive și coordonarea acestora este asigurată de profesorul de educație fizică și sport, care are calitatea de coordonator județean în colaborare cu comitetul de organizare al profesorilor de educație fizică și sport.

(3) Organizarea se adaptează specificului concursului, particularităților de vârstă și individuale ale elevilor.

Art. 7.

(1) Pentru organizarea optimă a concursurilor/selecțiilor pe zone și a concursului județean compartimentul învățământ primar al I.Ș.J.Mureș realizează zonarea județului.

(2) În vederea organizării etapelor/selecțiilor zonale, dacă este cazul, se constituie următoarele zone:

Tg.Mureș și zona Tg.Mureș, Sovata, Reghin, Sighișoara, Târnăveni, Luduș, Miercurea Nirajului

Locul de desfășurare al concursurilor

Art. 8.

- (1) *Etapele zonale/selecțiile zonale* se desfășoară în unitățile de învățământ nominalizate în cazul în care numărul echipajelor înscrise la concurs este mai mare.
- (2) *Etapa județeană* se desfășoară conform Graficului/Calendarului concursurilor și activităților educative extracurriculare pentru fiecare an școlar.
- (3) *Etapa județeană* se derulează în unitatea de învățământ desemnată de Inspectoratul Școlar Județean Mureș și nominalizată în graficul concursurilor școlare pentru învățământul primar.

Art. 9.

Colectivele metodice și comitetul de organizare vor proiecta optim organizarea concursului, adaptat specificului, tipului de concurs. Fiecare membru al colectivului metodic și comitetului de organizare își va aduce contribuția la proiectarea și aplicarea scenariului, va cunoaște etapele derulării concursului.

Art.10.

Calendarul concursurilor și activităților educative extracurriculare este reactualizat de I.Ș.J.Mureș în fiecare an școlar.

Art. 11.

Unitățile de învățământ din zonă/județ vor fi înștiințate din timp despre derularea concursului (organizare, date, termene). Unitatea de învățământ gazdă a concursului va lua toate măsurile necesare pentru derularea optimă a concursului.

Înscrierea elevilor/echipajelor**Art.12.**

- (1) La concursul de Pentatlon Școlar participă echipaje formate din elevi de clasa a III-a, pregătiți de un profesor de educație fizică și sport și de profesorul pentru învățământ primar de la clasa respectivă.
- (2) Înscrierea elevilor se face, de regulă, în cursul lunii februarie la persoana desemnată din cadrul comitetului de organizare al concursului de Pentatlon Școlar, pe baza unei adrese a I.Ș.J.Mureș. (În anul școlar 2021-2022, data limită de înscriere este 10 martie 2022.) Cu ocazia înscrierii se vor transmite următoarele date: județul din care provine elevul, zona, numele și prenumele elevului, clasa,

localitatea denumirea unității de învățământ în care frecventează elevul, numele și prenumele profesorilor care pregătesc elevii, adresa de e-mail a profesorilor care pregătesc elevii.

(3) Concomitent se realizează înscrierea și la editura revistei Napsugár (organiya, conform graficului afișat.

(4) Înscrierea la concurs reprezintă dovada cunoașterii regulamentului de concurs și asumarea respectării lui de către elevi și cadrele didactice care pregătesc elevii.

Art. 13.

(1) La etapele zonale/selecțiile zonale participă maxim 1 echipaj pe clasă.

(2) La etapa județeană participă echipajele care s-au înscris sau echipajele calificate în urma etapelor zonale.

Art. 14.

(1) Înscrierea la termen a echipajelor este o condiție obligatorie, la fel și transmiterea listelor cu echipajele înscrise. Datele se transmit coordonatorului județean și unității/unităților de învățământ care organizează concursul.

(2) Pentru înscrieri se respectă termenele stabilite de prezentul Regulament.

Art. 15.

(1) Unitățile de învățământ care au organizat selecții zonale (dacă este cazul) vor transmite coordonatorilor județeni și la I.Ș.J.Mureș (compartimentul învățământ primar) rezultatele concursului și lista echipajelor calificate la etapa județeană.

(2) Responsabilitatea transmiterii rezultatelor selecțiilor zonale și a listei echipajelor calificate la etapa județeană o are unitatea de învățământ care organizează aceste selecții.

(3) Responsabilitatea transmiterii la I.Ș.J.Mureș a rezultatelor centralizate și a listei echipajelor calificate la etapa județeană o are coordonatorul județean.

Art. 16.

(1) Compartimentul învățământ primar al I.Ș.J.Mureș centralizează rezultatele selecțiilor zonale și transmite unității de învățământ care organizează etapa județeană, evidența centralizată cu echipajele calificate la această etapă.

Art. 17.***Condițiile prezenței la concurs***

(1) Echipajele prezente la etapa județeană sunt cele calificate în urma selecțiilor zonale sau cele înscrise, cu respectarea condițiilor de participare.

Art. 18.***Derularea concursului***

(1) Colectivul metodic al profesorilor pentru învățământul primar, coordonat de responsabilul comisiei metodice, de coordonatorul județean are obligația de a gestiona organizarea optimă a concursului.

Probele concursului**Art. 19.**

(1) Concursul constă în realizarea consecutivă a **cinci probe sportive**, care sunt prevăzute și în programa claselor primare.

(2) Cele cinci probe sportive sunt: parcurs aplicativ de îndemânare, aruncare la țință din diferite poziții, săritura în lungime de pe loc, un parcurs de echilibru, o ștafetă.

2.1. Parcursul aplicativ de îndemânare

Participă toți cei patru membrii ai echipajului. Elevii din echipaj sunt așezați la linia de start, în coloană, unul după altul. Exercițiile cuprinse în acest parcurs sunt:

- Conducerea mingii cu ocolirea a 6 jaloane, iar apoi poziționarea mingii în locul marcat;
- Efectuarea pe saltea a rostogolirii în față din poziția ghemuit;
- Alunecarea corpului pe banca de gimnastică, mișcările fiind efectuate cu ajutorul mâinilor;
- Așezarea a patru mingi (2 mingi de baschet, una de volei și una de tenis) dintr-un cerc în altul. Cercurile sunt așezate la distanță de 1,5 metri.
- Alergare în linie dreaptă, ridicarea mingii din poziția în care se află așezată și revenirea la poziția inițială de start.

Parcursul se efectuează de un singur elev, care după ce ajunge înapoi la linia de start predă mingea următorului membru al echipei. Această etapă se consideră finalizată după ce toți cei patru membri ai echipajului au finalizat parcursul descris anterior. Câștigă echipajul care finalizează parcursul în cel mai scurt timp.

2.2. Aruncarea la țintă

La această probă fiecare echipaj este reprezentat de un concurent, concurentul cu numărul 1.

Proba cuprinde trei părți:

- De la linia de start concurentul aruncă cu mingea de oină în cele trei jaloane aflate la o distanță de 4 metri așezate pe o bancă de gimnastică. Numărul maxim de aruncări este trei. Distanța dintre jaloane este de 30 cm.
- Exercițiul se repetă în varianta în care jaloanele sunt așezate pe o masă, tot la distanța de 30 cm.
- De la linia de start se aruncă 4 mingi de volei printr-un cerc agățat. Cercul se poziționează la distanța de 4 metri și la o înălțime de 1,5 metri de la sol.

În funcție de numărul jaloanelor nimerite, respectiv de numărul mingilor aruncate prin cerc, se acordă punctajul. Punctajul maxim este de 10 puncte.

2.3. Săritura în lungime de pe loc

Echipajul este reprezentat de membrul cu numărul 2 și 3. Rezultatul celor doi concurenți se însumează, obținându-se astfel rezultatul final.

Concurentul se așează în spatele liniei de start, își ia avânt (ridicare în vârful picioarelor, balansarea brațelor, impulsia cu ambele brațe, flexarea genunchilor) și efectuează săritura în lungime pe două picioare. Pornirea și aterizarea se realizează pe cele două picioare. Distanța se măsoară până la ultima urmă lăsată după aterizarea fiecărui concurent.

Fiecare concurent efectuează de două ori săritura una după alta. Dintre cele două sărituri se ia în considerare cea mai bună. Punctajul maxim se acordă pentru săritura cea mai bună.

2.4. *Parcursul de echilibru*

Echipajul este reprezentat de un concurent, cel cu numărul 4.

Proba cuprinde trei părți:

- Pornirea se face din fața băncii de gimnastică la distanța de 1 m.
- Mers pe banca de gimnastică;
- Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică (așezarea băncii la un unghi de 135 grade spre stânga față de cea anterioară)
- Mers tot pe partea îngustă a celei de al treilea bancă de gimnastică așezată la 135 de grade spre dreapta comparativ cu al doilea bancă.
- Proba se încheie cu alergare la distanța de 2 metri.

Proba se derulează într-un timp limitat și stabilit anterior. Punctajul maxim se acordă concurentului/echipajului care realizează proba în timpul cel mai scurt.

2.5. *Proba de ștafetă*

La această probă participă toți cei patru concurenți din echipaj. Ștafeta este un băț de 30 cm. Membrii echipajului se așează în coloană unul după altul. Pe distanța de 20 metri înconjoară un jalon, după care se întorc și predau ștafeta/bățul. Concurentul următor așteaptă cu mâna întinsă ștafeta. Parcursul se încheie după ce toți cei patru concurenți au efectuat distanța marcată. Obține numărul maxim de puncte echipajul care termină în timpul cel mai scurt.

Comisiile concursului

Art. 20.

Se stabilesc două comisii: *Comisia de organizare a concursului zonal/județean* și *Comisia de evaluare a concursului zonal/ județean*.

Art. 21.

Comisia de organizare și evaluare a concursului zonal se structurează la nivelul unității de învățământ, care organizează concursul zonal/selecțiile zonale, prin decizie a directorului unității de învățământ.

Art. 22.

(1) Comisia de organizare a concursului județean se structurează la nivelul județului Mureș, prin decizie a inspectorului școlar general.

(2) Comisia de organizare a concursului județean are următoarea componență:

- Președinte: inspectorul școlar general sau inspectorul școlar general adjunct/inspectorul pentru management instituțional cu atribuții de coordonare al județului unde se desfășoară etapa județeană;
- Președinte executiv: inspectorul școlar care răspunde de învățământul primar în limba maghiară din județul care organizează concursul/inspectorul pentru educație-fizică și sport/profesorul coordonator al concursului.
- Vicepreședinți : directorul/directorul adjunct al unității de învățământ care organizează concursul județean/cadre didactice de specialitate din învățământul preuniversitar;
- Secretar: responsabilul comisiei metodice/un profesor din unitatea de învățământ preuniversitar în care se desfășoară competiția, având competențe de operare pe calculator;
- Membri: inspectori, directori ai unităților de învățământ implicate în organizarea concursului, profesori de specialitate din învățământul preuniversitar.

(3) Comisia de organizare a concursului județean are următoarele atribuții:

- Realizarea bazei de date cu participanții calificați la concursul județean;
- Asigurarea logisticii necesare desfășurării în condiții optime a concursului județean, inclusiv confecționarea ștampilei;
- Asigurarea condițiilor optime de cazare și masă (dacă este cazul) pentru participanții la concurs.

Președintele Comisiei concursului județean are următoarele atribuții:

- răspunde de corectitudinea desfășurării concursului și a evaluării probei de concurs;
- stabilește, împreună cu președintele executiv al comisiei, în urma declarațiilor scrise ale membrilor, eventualele modificări ale componenței subcomisiilor;
- decide, împreună cu președintele executiv și cu vicepreședinții, tehnicile de evaluare, menite să asigure calitatea și corectitudinea evaluării;
- coordonează întreaga activitate de evaluare a elevilor participanți;

- propune, pe baza criteriilor de departajare, prin consultare cu ceilalți membri ai comisiei, desemnarea și acordarea premiilor speciale;
- certifică rezultatele obținute în urma evaluării și pe cele care impun departajare pentru acordarea premiilor speciale;
- avizează, pentru afișare, rezultatele finale obținute de participanți și listele cu premii și mențiuni.

Președintele executiv al concursului județean are următoarele atribuții:

- răspunde de corectitudinea desfășurării concursului și a evaluării probei de concurs;
- monitorizează organizarea și desfășurarea concursului școlar pe toată durata sa;
- stabilește, împreună cu președintele comisiei, în urma analizei declarațiilor scrise ale membrilor, eventuale modificări ale componenței subcomisiilor;
- decide, împreună cu președintele și cu vicepreședinții, tehnicile de evaluare, menite să asigure calitatea și corectitudinea evaluării;
- stabilește, împreună cu președintele și secretarul comisiei, sălile/spațiile destinate activității de evaluare;
- preia documentele statistice și de evidență;
- preia, sub semnătură diplomele, care vor fi înmânate câștigătorilor concursului;
- trimite spre publicare pe site-ul I.Ș.J. lista premianților;
- coordonează întreaga activitate de evaluare a elevilor participanți;
- coordonează activitatea de acordare a premiilor și mențiunilor.

Vicepreședintele comisiei concursului județean are următoarele atribuții:

- organizează și monitorizează activitatea de evaluare desfășurată de profesorii din subcomisii;
- verifică și avizează calitatea baremelor de evaluare realizate la nivelul subcomisiei;
- verifică și avizează corectitudinea calculului punctajelor, pe care le certifică prin semnătură și ierarhia participanților;
- preia și predă personal, secretarului comisiei documentele elaborate la nivelul fiecărei subcomisii;

- răspunde de corectitudinea desfășurării concursului și a evaluării probei de concurs;
- împreună cu președintele coordonează întreaga activitate de evaluare a elevilor participanți.

Secretarul comisiei concursului județean are următoarele atribuții:

- participă la realizarea documentelor finale privind evidența și corectitudinea desfășurării competiției;
- răspunde de completarea diplomelor pentru premii/mențiuni;
- asigură introducerea în calculator a rezultatelor competiției școlare;
- asigură afișarea rezultatelor competiției școlare
- înregistrează pe suport electronic rezultatele probelor și rezultatele finale;
- predă, împreună cu președintele, prin proces-verbal documentele aferente, spre păstrare în arhiva școlii, unui reprezentant din conducerea școlii în care se desfășoară concursul.

Membrii Comisiei de evaluare a concursului județean au următoarele atribuții:

- evaluează performanța elevilor;
- completează borderourile de evaluare;
- respectă baremul de evaluare cuprins în prezentul regulament.

Art. 22. În vederea organizării etapei județene a concursului se emite o decizie a I.Ș.J.Mureș.

Evaluarea

Art. 24.

- (1) Selecția cadrelor didactice pentru comisiile de evaluare are la bază criteriile de competență profesională, experiența în domeniu.
- (2) Pentru selecțiile zonale comisiile de evaluare se constituie de către unitatea de învățământ, care organizează concursul, prin decizie a directorului unității de învățământ.
- (3) Pentru etapa județeană Comisia de evaluare se numește de I.Ș.J.Mureș, prin decizie, pe baza consultării cu coordonatorul județean.

Art. 25.

Unitățile de învățământ care organizează selecțiile zonale transmit electronic inspectorului școlar pentru învățământul primar (secția maghiară), cu 48 de ore înainte de organizarea concursului, tabelul nominal cu membrii comisiilor de evaluare.

Art. 26.

- (1) Se va puncta fiecare probă în parte, după bareme sportive, ținând cont de specificul probei respective.
- (2) Echipa câștigătoare va fi cea care întrunește cele mai multe puncte.

Art. 27.

Comisia de evaluare a concursului realizează evaluarea respectând cu strictețe baremele sportive pentru fiecare probă în funcție de specificul acesteia.

Capitolul III

Dispoziții finale

Art. 28.

- (1) Elevii participanți la etapa județeană vor fi însoțiți, de regulă, de un profesor.
- (2) Profesorul delegat care însoțește elevii participanți la etapa județeană răspunde de supravegherea lor pe perioada deplasării acestora și în timpul desfășurării concursului și va îndeplini atribuțiile ce îi revin.
- (3) Profesorul delegat răspunde și pentru obligativitatea echipamentului adecvat.

Art. 29. Toți elevii participanți la etapa județeană vor primi o diplomă de participare.

Art. 30. Elevii participanți la etapa județeană au obligația de a respecta normele de conduită.

Art. 31. În urma desfășurării concursului și derulării procesului de evaluare se încheie un proces verbal care va fi semnat și asumat de toate cadrele didactice care participă la concurs în calitate de profesor organizator/profesor asistent/profesor evaluator.

Art. 32. Prezentul regulament va fi aplicat pe parcursul derulării tuturor etapelor Concursului de pentatlon școlar.

Art. 33. Profesorii din învățământul primar implicați în activitățile concursului vor fi informați de conținutul prezentului Regulament.

Art. 34. Etapele concursului se vor desfășura respectând calendarul și regulamentul.

Art. 35. Documentația concursului se va gestiona de către comitetul de organizare.

Art. 36. Evidența persoanelor implicate în activitățile concursului va fi centralizată și păstrată în documentația concursului de către coordonatorul județean.

Art. 37. Prevederile prezentului regulament sunt obligatorii pentru toți cei implicați în activitățile de proiectare, derulare, evaluare a tuturor etapelor concursului.

Art. 38. Prezentul regulament este valabil până la efectuarea schimbării de conținut sau modificarea legislației în acest sens.

În anul școlar 2021-2022, având în vedere situația specială determinată de pandemie în organizarea și derularea concursului județean de pentatlon școlar „Öttusa” se vor respecta toate măsurile impuse de reglementările în vigoare.

**Avizat,
Inspector școlar general adjunct,
prof. *ILLÉS Ildikó***



**Inspector școlar,
prof. dr. *Fejes Réka***



IX. NAPSUGÁR ÖTTUSA BAJNOKSÁG – megyei szakasz
III. osztályos tanulók sportvetélkedője
MAROSVÁSÁRHELY – 2022. március 30.

A csapatok 4 főből állnak, akik mind ugyanannak az osztálynak a tanulói.

Figyelem: a párhuzamos osztályokkal rendelkező iskolák nem alakíthatnak vegyes csapatot!

Kérjük, figyelmesen olvassák el a részletes leírást, mert változtatások-pontosítások születtek annak érdekében, hogy mindenki számára érthetőbb legyen, és emelkedjen a verseny színvonala. Köszönjük.

Az 5 próba:

1. ügyességi akadálypálya
2. célba dobás
3. helyből távolugrás
4. egyensúlyozás
5. váltófutás

A próbák részletesebb leírása

1. Ügyességi akadálypálya

A próbában mind a 4 versenyző részt vesz.

Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött állnak oszlopsorban (egymás háta mögött).

Az akadálypálya feladatai sorrendben:

1. labdavezetés (kosárlabda) bóják (6 db.) megkerülésével, labda letevése egy kijelölt helyre (pl. hullahopp karikába, hogy ne guruljon el);
2. gurulóátfordulás előre guggolásból guggolásba szivacszőnyegen (bukfenc matracon);
3. tornapadon a test előremozdítása a karok egyidejű vagy váltakozó húzásával; indulás terpeszlésből (a pad kezdővonalától mért **30 cm**-es szakasz, ahová a gyerek leül, majd előre dől, és húzza magát a pad **végző vonaláig**);
4. **4 labda** (2 kosár-, 1 röp-, 1 méta-, azaz ojnlabda) áthelyezése egyik hullahopp karikából a másikba. A hullahopp karikák **1,5 méterre** helyezkednek el egymástól, majd visszafordulás;
5. szaladás egyenes vonalban, az első mozzanat végén letett labdát felvéve, és kézben tartva tovább szaladás a bóják között/mellett a rajtvonalhoz.

Az akadálypályán egyidejűleg a csapatból csak egy tanuló tartózkodik, aki visszaérve a kiinduló vonalhoz labdaátadással (**nem szabad dobni!**) indítja a társát.

A feladat akkor ér véget, amikor mind a négy gyerek megküzdött az akadálypálya nehézségeivel, és a labda visszakerült az első számú versenyző kezébe, aki **magasra emeli** azt.

A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

2.Célba dobás

Egy tanuló (az 1.) képviseli a csapatot.

3 részből áll, tetszőleges sorrendben teljesíthető:

1. a talajra húzott vonal mögül jobb (bal) térdelőállásból vagy guggolásból **4 méter** távolságra lévő **3 kis bója** eltalálása méta-, azaz ojnalabdával, max. 3 dobásból, a bóják tornapadon állnak, **30 cm-re** egymástól;
2. a talajra húzott vonal mögül álló helyzetből **4 méter** távolságra lévő, asztalra, egymástól **30 cm-re** helyezett 3 kis bója eltalálása méta-, azaz ojnalabdával, max. 3 dobásból;
3. a talajra húzott vonal mögül álló helyzetből egy felfüggesztett, **80 cm-es átmérőjű** hullahopp karikán át kell dobni **4 röplabdát**. A hullahopp karika a dobóvonalról **4 méter** távolságra, a földtől **1,5 méter** magasságban helyezkedik el (1,5 m a föld és a hullahopp karika alsó része közötti távolság).

Ahány bóját sikerült eltalálni, illetve ahány labdát sikerült a hullahopp karikán áthajítani, annyi pontot kap a csapat. A feladatban maximum 10 pontot lehet elérni.

3.Helyből távolugrás

A csapatot **két** versenyző (a 2. és a 3.) képviseli.

A versenyző nekifutás nélkül, a talajra húzott kiinduló vonal mögött áll, lendületszerzés (lábujjhegyre emelkedés, karlendítés magas tartásba, majd térdhajlítás illetve karlendítés hátra) után páros lábbal rugaszkodik el, és páros lábbal ér talajt.

A kiinduló vonal és a talajon hagyott utolsó nyom (a kiinduló vonalhoz legközelebbi nyom – sarok, fenék, kéz) közti távolságot mérjük.

Minden versenyző **2-szer** ugrik egymás után. A két ugrás között **maximum 1 percpihenőidő** telhet el.

A két ugrás közül a jobbikat vesszük figyelembe.

Mindkettőjük jobbik eredményét összeadva („ugrás-összeg”) kapjuk meg a próba végeredményét.

A vetélkedő legnagyobb „ugrás-összege” kapja a maximális pontszámot.

4.Egyensúlyozás

Egy tanuló (a 4.) képviseli a csapatot.

3 részből áll: rajtvonal a tornapadtól **1 m-re**;

1. végighaladás egy tornapad ülőlapján;
2. majd átlépni egy felfordított tornapadra, amely **balra** 135 fokos szögben van elhelyezve az előzőhöz képest, és a pad rúdján végigegyensúlyozás;
3. átlépni egy ugyancsak felfordított tornapad rúdjára, amely a második padhoz viszonyítva **jobbra**, 135 fokos szögben, a célvonal felé van irányítva.

az utolsó pad után **2 m** szaladás zárja a próbát.

A próba végrehajtása időre történik. A legrövidebb idő alatt teljesítő versenyző, illetve csapata kapja a maximális pontszámot.

5.Váltófutás

A próbában mind a **4** versenyző részt vesz.

A váltóeszköz egy 30 cm hosszúságú bot (váltó bot).

A versenyzők a rajtvonal mögött helyezkednek el oszlopsorban (egymás háta mögött). A táv hossza **20 méter**, meg kell kerülni egy bóját, majd visszaszaladás a csapathoz. A váltás a bot átadásával történik. A versenyzők a rajtvonal mögött, kinyújtott karral várják a botot, és csak annak átvétele után indulhatnak.

A feladat akkor ér véget, amikor mind a 4 versenyző lefutotta a távot, és az utolsó futó átlépte a RAJT

= CÉL-vonalat. A botot nem kell átadnia az első versenyzőnek.
A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

Pontozás:

A maximális pontszám a résztvevő csapatok függvényében alakul.
Ha 15 csapat vesz részt, akkor 15 az elérhető maximális pont az összes próbában (kivéve a célba dobást, ahol 10 pont), és az elért eredmény függvényében kapják a csapatok a pontokat.

Szeretettel várjuk a sportos- és játékos-kedvű harmadikosokat, tanítókat és testnevelő tanárokat!

Sportbaráti tisztelettel,

BÁLINT JULIANNA, testnevelő tanár – Bolyai Farkas Elméleti Líceum,
Marosvásárhely Tel: 0040 742 935 269
Villámpostacím: julianna.balint16@gmail.com

Öttusa - elbírálási szabályzat

I. Ügyességi akadálypálya

Az alábbi hibákannyiszor 3 tizedmásodperc időszankciót vonnak maguk után, ahányszor elkövetik azt:

- duplaindulás
- a versenyző kikerül egy bóját
- indulásos lépés
- lépés – a labdavezetés során a bóják megkerülésénél is
- felugrás a padra
- túl korai leszállás a padról – 2 kézzel
- labda átdobása az átadás helyett

Más jellegű hibák, amelyek nem vonnak maguk után időszankciót, de a versenyzőnek magának kell „orvosolnia” a keletkezett helyzetet:

- labdavezetés során, ha kigurul a labda a versenyző kezéből, ő maga szerzi vissza, és ugyanonnan folytatja a labdavezetést, ahol a hiba történt
- ha bármelyik hullahopp karikából elgurulnak a labdák, a versenyzőnek kell visszatennie

II. Célba dobás

Abban az esetben, ha a ledobott bója felborít egy másikat, ez nem tekinthető plusz pontszerzésnek. A versenybíró felállítja a bóját, és a versenyző folytatja a dobásokat.

A versenyző dönti el, hogy milyen sorrendben halad végig a dobások állomásain (pl. felfüggesztett karika, asztal, pad).

III. Helyből távolugrás

Nincs büntető pont.

A versenybíró figyelmezteti a versenyzőt, és irányítja, hogy az elrugaszkodás megfelelő helyről történjen.

IV. Egyensúlyozás

Két versenybíró szükséges. Az egyik az időt méri, a másik pedig a biztosítást illetve szükség esetén a segítségnyújtást végzi.

Hiba esetén a csapat 2 tizedmásodperc büntető időt kap. Hibának számít, ha a versenyző lelép a padról. Minden lelépés 2 tizedmásodperc büntető időt jelent. Ha folytatni tudja a versenyt, a versenybíró arra a helyre állítja vissza a versenyzőt, ahol a lelépés történt.

V. Váltófutás

Ha a versenyző nem kerüli meg a bóját, 5 tizedmásodperc büntetőidő jár. Csak a váltóbot átadásával indulhat a következő versenyző, ellenkező esetben vissza kell menni a rajt vonalhoz és átvenni a botot, és mindeközben az idő megy.

Megjegyzések.

- egyenlő eredmény esetén az érintett csapatok egyforma pontszámot kapnak
- ha az összesített pontszámok egyenlők kettő vagy több csapat esetében, akkor a versenypróbák eredményeit vesszük alapul a következő sorrendben:
 - o ügyességi akadálypálya
 - o váltófutás
 - o helyből távolugrás
 - o célba dobás
 - o egyensúlyozás
- ha a fent említett elbírálás után is egyenlők az eredmények, akkor sorshúzásra kerül sor!