

## Általános Iskola alsó tagozat

### **1. feladat – Társhordás karikával (1/3)**

1. A pálya berendezése, csapatok elhelyezkedése:

A pálya hossza 20 m. A pálya két végére egy-egy számolyt helyezünk el keresztben. A játékhoz 1 db tornakarikára van szükség. A csapat tagjai a rajtvonal mögött, oszlopban helyezkednek el. Az első két játékos derekukon egy karikával állnak, amelyet kézzel tartanak.

2. Szerek: 1 db tornakarika, 2 db számoly.

3. A játék leírása: Indítójelre az első két játékos karikába bújva átfutnak a pálya túloldalára. Amikor átlépi a pálya végén lévő vonalat, az egyik játékos kibújik a karikából és ott marad. A másik számolykerülés után visszafut, szintén számolyt kerül, majd a harmadik játékos bebújik a karikába, ketten futnak a túloldalra, ott a második játékos bújik ki a karikából és a harmadik játékos fut vissza. És így tovább. A játék akkor ér véget, amikor a csapat 7. játékosa a 8. embert átviszi a túloldalra.

4. Szabályok:

- A karikának végig a derék és a váll vonala között kell lennie – hiba esetén – 2 sec. büntetés.
- Futás közben nem bújhatnak ki a karikából – hiba esetén – 2 sec. büntetés.
- A karikába bebújni csak a rajtvonal mögött lehet – váltási hiba – 2 sec. büntetés.
- A karikából kibújni csak a túloldali célvonal után lehet – váltási hiba – 2 sec.

## Általános Iskola felső tagozat és középiskola

### **1. feladat – Krumpliültetés (1/1)**

1. A pálya berendezése, csapatok elhelyezkedése:

A pálya hossza 20 m. A pályára 3 db (nagy) bóját helyezünk el a rajt-célvonaltól 5 m-enként. A pálya végére számolyt teszünk keresztben. A játékhoz 3 db kislabdára (120 g) van szükség. A csapatok a rajt-célvonal mögött oszlopban helyezkednek el, az első játékos kezében van a három darab labda.

2. Szerek: 1 db számoly, 3 db kislabda, 3 db bója.

3. A játék leírása: Indítójelre a kezdő játékos kifut és a kislabdákat egyesével a bóják alá teszi. Megkerüli a számolyt, összeszedi a labdákat és a labdák átadásával váltja társát. A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos kezében a labdákkal a rajt-célvonalon áthalad.

4. Szabályok:

- A számolyt addig nem lehet megkerülni, amíg mind a három labda nincs a bóják alatt – nem korigált hiba: 5 sec. büntetés.

- Összeszedés után minden bójának a talpán kell állnia – nem korrigált hiba: 5 sec. büntetés.
- Váltáskor harmadik versenyző nem segíthet – váltási hiba: 2 sec. büntetés

## **Mindenkinek ugyanaz az 2 – 5. feladat**

### **2. feladat – Gátakadály (3/3)**

1. A pálya berendezése, csapatok elhelyezkedése:

A pálya hossza 20 m. A szőnyeget úgy helyezük el, hogy a távolabbik vége a rajt-célvonaltól 4 m-re legyen. A szőnyegtől 4 m-re egy 4 részes tornaszekrényt keresztben helyezünk el. A szekrénytől 4 m és 8 m-re két hosszabbik élére állított zsámolyra tornabotot helyezünk. A pálya végére bóját teszünk. A csapatok a rajt-célvonal mögött, oszlopban helyezkednek el.

2. Szerek: 1 db szőnyeg, 1 db 4 részes tornaszekrény, 4 db zsámoly, 2 db tornabot, 1 db bója.

3. A játék leírása: Indítójelre az első játékos a tornaszőnyeghez fut, gurulóátfordulást végez előre, továbbfutva tetszőleges módon átjut a szekrényen, továbbfut, átugrik a zsámolyokra helyezett tornabotok felett, bójakerülés után visszafelé megismétli a teljes feladatot. Váltás kézráutással. A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a rajt-célvonalon áthalad.

4. Szabályok:

- Minden részfeladatot, akadályt teljesíteni kell – nem korrigált hiba – 5 sec. büntetés.
- Testnevelő/felkészítő a szekrényhez odaállhat biztosítani, de a feladat végrehajtásában nem segíthet.
- Ha versenyző a botot leveri, neki kell visszatenni – nem korrigált hiba – 5 sec.

### **3. feladat – Akadályon át (9/2)**

1. A pálya berendezése, csapatok elhelyezkedése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re egy kétrészes szekrényt teszünk hosszában. A rajt-célvonaltól 8 m-re 4 db zsámolyból és egy 2x1 m-es szőnyegből alagutat képezünk. A zsámolyokat hosszabb élükre állítjuk úgy, hogy a bőr borítása befelé nézzen. Az alagút szélessége minimum 1 méter legyen. Rajt-célvonaltól 13 m-re egy 4 m-es tornapadot teszünk hosszában. A pálya végén egy szék van. A csapatok a rajt-célvonal mögött oszlopban helyezkednek el.

2. Szerek: 1 db kétrészes szekrény, 4 db zsámoly, 1 db szőnyeg, 1 db 4 m-es tornapad, 1 db szék.

3. A játék leírása: Indítójelre a kezdő játékos a szekrényhez fut, azon gurulóátfordulást végez előre. Átbújik az alagút alatt, végigfut a padon, megkerüli a széket, és visszafelé a teljes feladatot ismétli. Váltás kézráutással. A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a rajt-célvonalon áthalad.

4. Szabályok:

- Ha a tanuló a szekrényről leesik, a feladatrészt ismételni nem kell.
- A szekrényhez a felkészítő odaállhat, de a feladat végrehajtásában nem segíthet.
- Ha a szőnyeg elmozdul, a versenybíró igazítja meg.
- Ha a versenyző a padról oldalirányba leesik vagy lelép, a feladatrészt ismételni kell – nem korrigált hiba – 5 sec. büntetés.

#### **4. feladat – Labdahordás (6/1)**

1. A pálya berendezése, csapatok elhelyezkedése:

A pálya hossza 20 m. Az indulóvonalától 4 m-re egy számolyt helyezünk el keresztben. A számolyra egy kosarat teszünk, benne 8 db labda: 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db nagyméretű gumilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda. A pálya közepére egy felfordított szekrény felsőrészt teszünk, szintén keresztben. A pálya végén két számoly van, egymás mellett keresztben. A csapatok tagjai párokban a rajt-célvonal mögött helyezkednek el.

2. Szerek:

1 db szekrény felsőrész, 3 db számoly, 1 db kosár (kb. 60x40 cm az alja) 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db nagyméretű gumilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda.

3. A játék leírása:

Indítójelre a kezdő pár kifut a számolyhoz, együtt felveszik a kosarat, majd a szekrény felsőrészhez futnak. A kosárban lévő labdákat a szekrény felsőrészbe rakják vagy öntik. Valamennyi labdának a szekrény felső részébe kell kerülnie. A kosarat a szekrény felsőrészénél hagyják, elfutnak a pálya végére és a két számolyt ellentétes irányból megkerülik. Visszafutnak, a labdákat a kosárba visszapakolják. A kosarat a számolyra visszateszik. Váltás kézráütéssel. A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros a rajt-célvonalon áthalad, úgy, hogy valamennyi labda a kosárban, a kosár a számolyon van.

5. Szabályok:

- Amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek, addig a feladatot folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi – nem korrigált hiba – 5 sec. büntetés.
- Szabálytalan számolykerülés – 2 sec. büntetés.
- A kosarat a két ember együtt viszi – hiba esetén – 2 sec. büntetés.
- Váltani csak akkor lehet, amikor a számolyon lévő kosárban valamennyi labda benne van – nem korrigált hiba – 5 sec. büntetés.
- Váltáskor a páros mindkét tagja vált kézráütéssel – váltási hiba – 2 sec. büntetés.

## **5. feladat – Labdás ügyességi váltó (4/3)**

1. A pálya berendezése, csapatok elhelyezkedése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 4 m-re két rövidebb élére állított számolyból és egy 2 m hosszú, 10 cm széles deszkalapból akadályt alakítunk ki. Az akadálytól 4 m-re egy felfordított számoly kerül keresztben, benne egy mini kosárlabda. A rajtvonaltól 12 és 16 m-re egy-egy karikát teszünk, az elsőbe egy 2 kg-os medicinlabdát helyezünk. A pálya végén bója van. A csapatok a rajt-célvonal mögött oszlopban helyezkednek el.

2. Szerek: 3 db számoly, 1 db deszkalap, 2 db karika, 1 db 2 kg-os medicinlabda, 1 db bója, 1 db mini kosárlabda.

3. A játék leírása: Indítójelre a kezdő játékos kifut, átbújik az akadály alatt, a számolyból kiveszi a mini kosárlabdát, folyamatos labdavezetéssel megkerüli a pálya végén lévő bóját. Labdavezetéssel visszafut, a számolyba beleteszi a labdát. Ezután a medicinlabdát az első karikából áthelyezi a második karikába, majd visszafelé az akadály alatt újra átbújva, kézráütéssel váltja társát. A következő versenyző ugyanezt a feladatot végzi, annyi módosítással, hogy a medicinlabdát a második karikából visszahelyezi az elsőbe, és így tovább. A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a rajt-célvonalon áthalad.

4. Szabályok:

- Ha a versenyző a deszkalapot leveri, neki kell azt visszahelyezni – nem korrigált hiba – 5 sec. büntetés.
- A labdavezetést a számoly és az első karika között kell megkezdeni, és ott is kell befejezni – labdavezetési hiba – 2 sec. büntetés.
- A feladatot addig nem lehet folytatni, amíg a labdák a meghatározott helyre nem kerülnek – nem korrigált hiba – 5 sec. büntetés.