



**NEVEZÉSI HATÁRIDŐ:  
2024. szeptember 10. 10:00**

[www.szolsport.hu](http://www.szolsport.hu)



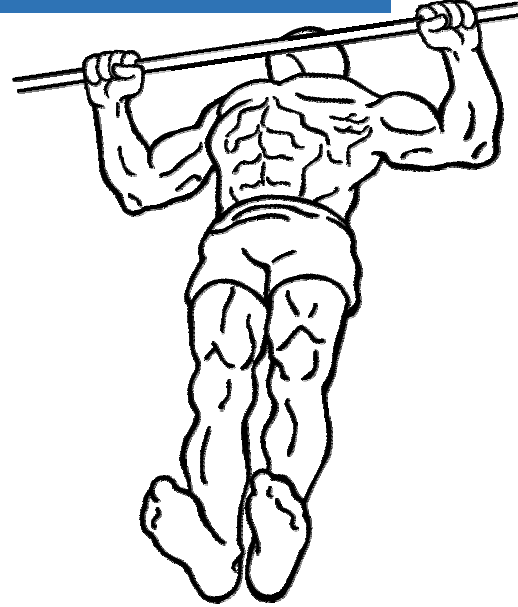
## KIEMELT PROGRAMOK

**2024. SZEPTEMBER 21.  
szombat**

### DIÁKSPORT VERSENYEK



labdarúgás  
kosárlabda  
röplabda  
kézilabda  
zsinórlabda  
lábtenisz  
tűzharc  
sakk  
kilométergyűjtő futás  
akadálypálya  
asztalitenisz  
kerékpártúra  
street-workout verseny  
lövészet



### SPORTVERSENYEK FELNŐTTEKNEK

**2024. SZEPTEMBER 21. SZOMBAT 16 ÓRÁTÓL**

**KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS  
FALLABDA  
TENISZ  
STRANDRÖPLABDA**

### BIZTONSÁG HETE

**KERÉKPÁRTÚRA**

# Családi Egészségnap 2024. Szeptember 21.

SZOMBAT 10-17 óráig  
SZOLNOK, TISZALIGETI SPORTCSARNOK

**ÜGYESSÉGI VÁROSI KERÉKPÁRTÚRA**  
A RÉSZVÉTEL INGYENES!

**SZTÁRFELLÉPŐ: TATAREK REZSŐ**

**CZERBA BEA**

**CSALÁDI PROGRAMOK KISIKNEK ÉS NAGYOKNAK!**  
UGRÁLÓVÁR, ARCPESTÉS, CSILLÁMTETŐHALÁS, KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS, JÁTSZÓSZÖNYEG (0-3 ÉVESEKNEK), EGYENSÚLY- ÉS FINOMMOTORIKA FEJLESZTŐ JÁTÉKOK...

**KIS TERMES PROGRAMOK**  
(EMELETI KONFERENCIA TEREM)

- TOTYOGÓ TORNÁ - DEÁK ANETT
- GYERMEKJÓGA - PINTÉR-DEZSŐ MÁRIA
- GYMSTICK SZILVIVEL - TOKAJINÉ FODOR SZILVIA
- STICK MOBILITY - BORBÍRÓ ZOLTÁN
- SENIOR TÁNC - NAGY-BANA ZSANNETT
- GERINCJÓGA - KOVÁCS ZSUZSANNA
- HANGTÁL MEDITÁCIÓ - BARCS KATALIN

**SZÍNPADI PROGRAMOK**

- GERINCTRÉNING - KIS MÓNKA
- IRONBOX - TATAREK REZSŐ
- SZOLNOK AEROBIC - GYÖRFI-NAGY ADRIENN
- FANATIC KARDIOBOX KOMBI - CZERBA BEÁTA
- FLEXIBILITY TRAINING - SZABÓ NIKOLETT
- LATIN CARDIO - PÜSPÖKI-MARKÓ ÁGNES

**KIS MÓNKA**

**SZÜRŐVIZSGÁLATOK**

- SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK RIZIKÓTÉNYEZŐINEK SZÜRÉSE (PULZUS, VÉRYOMÁS, VÉRCUKOR, KOLESZTERIN, BMI INDEX, TESTZSÍRSZÁZALÉK MÉRÉS)
- MOZGÁSSZERV SZÜRÉS ÉS GYÓGYTORNÁ TANÁCSADÁS
- LÁTÁSÉLESSÉG VIZSGÁLAT
- SZÁJÜREGI RÁNSZÜRÉS
- HALLÁSVIZSGÁLAT
- LÉGZÉSFUNKCIÓS VIZSGÁLAT
- CSONTSŰRŰSÉG VIZSGÁLAT
- DEMENCIA TANÁCSADÁS

**PÜSPÖKI-MARKÓ ÁGNES**

**„MOZDULNÉK SPORTLABOR” SPORT- ÉS ÉLETMÓD TANÁCSADÁSA**

**ACCESS BARS STRESSZKEZELÉS**

- MEDIBALL
- VÉRADÁS
- SZABADTÉRI HANGTÁL MEDITÁCIÓ
- CSALÁDI VERSENYEK
- GYÓGY- ÉS TALPMASSZÁZS

**PINTÉR-DEZSŐ MÁRIA**

**NYEREMÉNYJÁTÉK!**

**BORBÍRÓ ZOLTÁN**

A MOZDULNÉK PROGRAMOKKOR KÉRJÜK, HOZZANNAK MAGUKkal POLIFONAMIT ÉS TÖRÖLKÖZŐT! ÁTILTOZSNEK ÖLTÖZÖT BIZTOSITUNK! A SZERVEZŐK A PROGRAMMÁLTATÁS JÓDÁT FEJMTARTJÁK!  
FELHÍVJUK SZÖVES FOTELMOKET, HOBY A RENDEZVENYEN KÉP- ÉS HANGFELVÉTEL KÉSZÜL!  
A RENDEZVENYEN VÁLÓ RÉSZVÉTEL A RÖGZÍTÉSHEZ VÁLÓ HOZZÁJÁRULÁSNAK MINŐSÜL!

EGÉSZSÉGNAP.SZOLNOK.HU  
FACEBOOK.COM/CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP

MOZDULNÉK SPORTLABOR

**ATLÉTIKA**

**EVEZÉS**

**JUDO**

**KOSÁRLABDA**

**RÖPLABDA**



## ÁLTALÁNOS VERSENYKIÍRÁS

### 1. A verseny célja

- Az egészség megóvása, a rendszeres testedzés népszerűsítése
- Versenyzési lehetőség biztosítása
- A hagyományok ápolása, a szabadidő hasznos eltöltése

### 2. A verseny rendezője

- Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft.

### 3. A verseny társrendezői

- Szolnoki Diáksport Egyesület
- Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Diáksport és Szabadidő Egyesület

### 4. Versenybizottság

- Rózsa József
- Ribár Zsuzsanna
- Kővári Lászlóné
- Farkas Ádám
- Balogh Sándor

### 5. A verseny résztvevői

Szolnok város és vonzáskörzetének általános- és középiskolái, valamint a felnőtt lakosság részéről azok, akik a nevezési határidőig beneveztek és a versenyszabályokat elfogadják.

### 6. Nevezés

**A meghirdetett versenyszámok csapatsportágakban csak akkor kerülnek megrendezésre, ha legalább 3 csapat jelentkezik, 3 különböző iskolából. Egyéni versenyszámokban minimum 3 különböző iskolából minimum 12 fő indulása esetén.**

Iskolánként, (azon belül tagintézményenként) korosztályonként maximum 1-1 csapat nevezhető!

|                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nevezés a mellékelt nevezési lapon: <b>2024. szeptember 10. (kedd) 10:00.</b><br>Sorsolás kézhezvétele: <b>legkésőbb 2024. szeptember 13.</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Nevezni lehet:**

- **emailben:** (a kitöltött és pecséttel, aláírással hitelesített nevezési lapot beszkenelve) a [farkas.adam@szolsport.hu](mailto:farkas.adam@szolsport.hu) címre elküldve.
- **Az idei évben a felsorolt versenyszámokban korlátozzuk az igazolt versenyzők számát: kosárlabda, labdarúgás, röplabda, kézilabda, strandröplabda.** Ezen sportágak versenyszámaiban csapatonként külön nevezési lapot kell leadni, amelyen fel kell tüntetni a nevezettek nevét, illetve kötelező megjelölni, hogy mely csapattag igazolt sportoló. **További megkötések a sportági versenyszámoknál!**
- Az 5 csapatverseny során, amelyekben az igazolt versenyzők száma korlátozva van, a nevezési határidőt betartva kell leadni az indulási szándékot, viszont a csapatnévsort az első mérkőzés kezdete előtt a sportágfelelősnek kötelező leadni. **Miután a névsor leadásra került, a csapatösszetételen módosítani szigorúan tilos, valamint azonnali kizárást von maga után.**
- Külön nevezési lap kitöltése szükséges a tájékozási versenyre.

## **SPORTÁGAK, VERSENYEK**

Az **eredményhirdetések** a versenyek helyszínén zajlanak közvetlenül a mérkőzések befejezése után.

### **Labdarúgás**

#### **(Tervezett időpont: szeptember 18-21.) Csapatverseny**

Iskolánként, korosztályonként és nemenként 1-1 csapat nevezhető. (max.10 fő/csapat)

**Maximum 2 fő igazolt versenyző egyszerre a pályán.**

Kérünk minden testnevelőt, hogy a csapatban résztvevők listáját a nevezés során adják le a megjelölt nyomtatványon.

**Játékidő:** 2x10 perc

#### **Korosztályok:**

- Ált. Isk. 1-2. o. fiú
- Ált. Isk. 3-4. o. fiú
- Ált. Isk. 5-6.o. fiú
- Ált. Isk. 7-8. o. fiú
- Ált. Isk. 5-8. o. leány
- Középiskola leány / fiú

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

## Kosárlabda

### (Tervezett időpont: szeptember 18-20.) Csapatverseny

---

Iskolánként, korosztályonként és nemenként 1-1 csapat nevezhető. (max.10 fő/csapat)

#### **Maximum 2 fő igazolt versenyző egyszerre a pályán.**

Kérünk minden testnevelőt, hogy a csapatban résztvevők listáját a nevezés során adják le a megjelölt nyomtatványon.

**Játékidő:** Középiskola 2x10 perc (futóórával), nevezéstől függően  
Ált. Isk. 2x8 perc (futóórával), nevezéstől függően

#### **Korosztályok:**

- Ált. Isk. 5-6. o. fiú
- Ált. Isk. 7-8. o. fiú
- Ált. Isk. 5-8. o. leány
- Középiskola leány / fiú

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

## Röplabda

### (Tervezett időpont: szeptember 19-20.) Csapatverseny

---

Iskolánként és nemenként 1-1 csapat nevezhető.

#### **Maximum 1 fő igazolt versenyző egyszerre a pályán.**

Kérünk minden testnevelőt, hogy a csapatban résztvevők listáját a nevezés során adják le a megjelölt nyomtatványon.

**Játékidő:** szettek száma a nevezett csapatok számától függ.  
4 fő játékos játszik, 2 fő cserélhető

#### **Korosztályok:**

- Ált. Isk. 5-8. o. leány / fiú
- Középiskola leány / fiú

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

## Kézilabda

### (Tervezett időpont: szeptember 18-19.) Csapatverseny

---

Iskolánként és nemenként 1-1 csapat nevezhető. (max.10 fő/csapat)

**Maximum 2 fő igazolt versenyző egyszerre a pályán.**

Kérünk minden testnevelőt, hogy a csapatban résztvevők listáját a nevezés során adják le a megjelölt nyomtatványon.

**Játékidő:** 2x10 perc (futóórával)

**Korosztályok:**

- |   |                   |           |
|---|-------------------|-----------|
| - | Ált. Isk. 5-8. o. | leány/fiú |
| - | Középiskola       | leány/fiú |

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

## Zsinórlabda

### (Tervezett időpont: szeptember 18-20.) Csapatverseny

---

Iskolánként, korcsoportonként és nemenként 1-1 csapat nevezhető.

**Játékidő:** 2x5 perc (futóórával) 6 fő játékos játszik, 4 fő cserélhető

**Korosztályok:**

- |   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| - | Ált. Isk. 1-4. o. | vegyes |
| - | Ált. Isk. 5-6. o. | leány  |
| - | Ált. Isk. 7-8. o. | leány  |
| - | Ált. Isk. 5-6. o. | fiú    |
| - | Középiskola       | leány  |

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

## Lábtenisz

### (Tervezett időpont: szeptember 20.) Csapatverseny

---

Iskolánként és nemenként 2 csapat nevezhető.

**Játékidő:** 2 nyert szettig. Szettenként 11 nyert pontig min. 2 pont különbséggel.

**Korosztályok:**

- Középiskola fiú
- Középiskola leány

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

**Tűzharc****(Tervezett időpont: szeptember 21.) Csapatverseny**

---

Iskolánként és korcsoportonként 2-2, 10+2 fős csapat nevezhető. (Kötelező a versenylabda.)

Egy vegyes csapat 5 fő lány és 5 fő fiú versenyzőből áll, a +2 fő cserelehetőség pedig egy fiú és egy leány csapattagot jelent.

**Játékidő:** az ellenfél mind a 10 játékosának kiütéséig, illetve 5 percig

**Korosztályok:**

- Ált. Isk. 1-2. o. vegyes
- Ált. Isk. 3-4. o. fiú/leány

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

**Akadálypálya****(Tervezett időpont: szeptember 21.) Csapatverseny**

---

Iskolánként és korcsoportonként 2 csapat nevezhető. Egy csapat 2 fő lány és 2 fő fiú versenyzőből áll.

**Korosztályok:**

- Ált. isk. 1-4. o. vegyes
- Ált. isk. 5-8. o. vegyes
- Középiskola vegyes

A nevezések beérkezése után küldjük ki a pontos időrendet.

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

## Asztalitenisz

**(Tervezett időpont: szeptember 19-20.) Egyéni verseny**

---

Iskolánként és korcsoportonként 5-5 fő nevezhető.

**Játékidő:** 2 nyert szettig. Szettenként 11 nyert pontig min. 2 pont különbséggel.

### Korosztályok:

|   |                  |           |
|---|------------------|-----------|
| - | Ált. Isk. 1-2.o. | fiú/leány |
| - | Ált. Isk. 3-4.o. | fiú/leány |
| - | Ált. Isk. 5-6.o. | fiú/leány |
| - | Ált. Isk. 7-8.o. | fiú/leány |
| - | Középiskola      | fiú/leány |

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

## Kerékpártúra

**(Tervezett időpont: szeptember 21.)**

---

Nevezni iskolánként lehet, a túrán mindenki saját kerékpárral vehet részt. Minden nevező iskola plusz pontot kap a résztvevők számától függően az iskolák közötti pontversenyben.

### Indulás:

- **10.00 óra:** általános iskola 1-4. o., felnőtt
- **12.00 óra:** általános iskola 5-8. o., középiskola, felnőtt

## Street-workout verseny

**(Tervezett időpont: szeptember 21.) Egyéni verseny**

---

Iskolánként és kategóriánként 10 fő egyéni versenyző nevezhető.

### Versenyszámok:

#### Leányok részére:

női fekvőtámasz, térdtámasszal  
húzódzkodás  
börtön tolódzkodás  
tárcsatartás 5 kg-os tárcsával  
homokzsák vállra vétele (20 kg – 1 perc)

#### Fiúk részére:

fekvőtámasz  
húzódzkodás  
tolódzkodás  
tárcsatartás 10 kg-os tárcsával  
homokzsák vállra vétele (40 kg – 1 perc)

**Korosztályok:**

- Középiskola leány, fiú
- Felnőttek

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

**Lövészet****(Tervezett időpont: szeptember 21.) Egyéni verseny**

---

Általános iskolánként maximum 8 fő, középiskolánként maximum 5 fő vehet részt a versenyen.

**A lövészen csak a 10. életévüket betöltött versenyzők vehetnek részt!****Korosztályok:**

- Ált. Isk. 5-8. o. leány / fiú
- Középiskola leány / fiú
- Felnőtt

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

**Sakk****(Tervezett időpont: szeptember 21.) Egyéni verseny**

---

Iskolánként és korcsoportonként 5-5 fő nevezhető.

**Korosztályok:**

- Ált. Isk. 1-4. o. vegyes
- Ált. Isk. 5-8. o. fiú/leány
- Középiskola fiú/leány

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

**Kilométergyűjtő futás****(Tervezett időpont: szeptember 21.)**

---

A nevezők a kijelölt 1 km-es pályán futva pontokat gyűjtenek az iskolájuk számára. Minden induló egyszer próbálkozhat, a nap folyamán csak egyszer indulhat el, pihenést követően nem térhet vissza. Minden induló körönként egy pontot szerez az iskolájának (1 kör – 1 pont, 5 kör – 5 pont, ....)

Minden általános iskola és középiskola /tagintézmény/ maximum 20 főt nevezhet iskolánként.

A pontgyűjtésre 10.00-13.00 óráig van lehetőség.

## PONTOZÁS, DÍJAZÁS, EGYÉB RENDELKEZÉSEK

### A Tiszaligeti Napok Vándordíj pontozása

| Pontozás                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Csapatversenyek:                                                                                                   | Egyéni versenyek:                                                                                                                                 |
| Labdarúgás<br>Röplabda<br>Zsinórlabda<br>Kosárlabda<br>Kézilabda<br>Tűzharc<br>Lábténisz<br>Akadálypálya           | Sakk<br>Street-workout<br>Asztalitenisz<br>Lövészet                                                                                               |
| Elért helyezés – érte járó pont                                                                                    | Elért helyezés – érte járó pont                                                                                                                   |
| I. 18 pont<br>II. 14 pont<br>III. 12 pont<br>IV. 10 pont<br>V. 8 pont<br>VI. 6 pont<br>VII. 4 pont<br>VIII. 2 pont | I. 5 pont<br>II. 4 pont<br>III. 3 pont<br>IV. 2 pont<br><br>Minden további helyezett 1 pontot kap,<br>de maximum iskolánként 8 fő<br>értékelhető. |

- Nem kerül értékelésre az a csapat az adott sportág, adott versenyszámában – amelyik nem játssza le minden mérkőzését, illetve nem fejezi be a teljes versenyszámot.
- Minden sportági versenybizottság értékeli a csapatversenyben az I-VIII. helyezést (tehát meg kell állapítania a sorrendet), az **egyéni versenyszámokban** pedig valamennyi – a versenyt teljesítő – versenyző helyezési sorrendjét.
- Minden sportági versenyszámban az összes csapat / egyéni induló teljesítményét figyelembe vesszük – a pontozási táblázat szerint.

### A versenyszámok díjazása:

Minden sportágban az I-III helyezettek érem-, I-VI. helyezettek oklevéldíjazásban részesülnek.

A pontverseny győztesei (általános iskolai, középiskolai) külön díjazásban részesülnek.

### Egyéb rendelkezések

- A hagyományok szellemében az egyes tagintézmények külön nevezhetnek.
- Középiskolásoknál minden nappali tagozatos tanuló nevezhető, aki 2024/25. tanévben az iskola tanulója.
- Az általános iskolák esetében a tanulók 1 évvel lehetnek idősebbek az évfolyamnak megfelelő korosztálynál. Ezt kérésre a diákigazolvánnyal kell igazolni. (Példa: az alsó tagozat (4. osztály) korcsoportjával együtt indulhat, aki születési éve szerint ötödikes, de az 1 évvel későbbi iskolakezdés miatt még 4. osztályba jár)
- A csapatsportágakban a sorsolás a beérkezett nevezések után történik.
- Minden sportágban a jelenleg érvényben lévő versenyszabályok az irányadók!
- A mérkőzések kezdési időpontjai a zökkenőmentes lebonyolítás érdekében kötelező érvényűek, várakozási idő nincs!
- **Óvásra nincs lehetőség!**
- A kiadott sorsolási táblázaton elől lévő csapat választ térfelet, a hátul lévő kezdi a mérkőzést. A mérkőzéseket szünet nélkül, azonnali térfélcserével kell lejátszani.
- Labdajátékoknál a szükséges labdákat **a mérkőző csapatok biztosítják**, ezért minden nevező csapat az adott sportág követelményeinek megfelelő labdát köteles a mérkőzésre magával hozni, és a mérkőzés megkezdése előtt a játékvezetőnek választás céljából bemutatni!
- A versenyekre átváltózási lehetőséget biztosítanak a szervezők. A verseny ideje alatt az értéktárgyakért felelősséget nem vállalunk!
- **Minden résztvevő saját felelősségére sportolhat, sportorvosi vizsgálat ajánlatos!**
- Egyéb, a kiírásban nem szereplő vitás kérdés eldöntésére a helyszínen a versenybizottság jogosult!
- Kérjük, csoportonként jelöljék meg a felelős testnevelő tanárt a nevezési lapon. Minden esetben pedagógus kísérje a csapatot! **Szülőt nem lehet csapatvezetőként jelölni!**
- A versenynapokon egészségügyi ügyeletet tartunk a versenyirodán.
- A rendezvényen büfé üzemel.
- **A nevezési határidő lejárta után nevezést elfogadni nem áll módunkban!**
- **A nevezések függvényében a Versenybizottság élhet a játékidő változtatásnak jogával!**
- **A szabadtéri és csarnoki helyszíneken kötelező betartani az adott helyszínre vonatkozó szabályzatokat!**

- **A szervezők fenntartják a program változtatásának jogát, végleges program a sportági sorsolások után!**

Minden kedves résztvevőnek jó sportolást kíván a Szervezőbizottság!

Minden hivatalos információ megtalálható a [www.szolsport.hu](http://www.szolsport.hu) honlapon!

## MELLÉKLETEK

|    |                                                                           |             |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. | NEVEZÉSI LAP ÁLTALÁNOS ISKOLÁK RÉSZÉRE                                    | külön lapon |
| 2. | NEVEZÉSI LAP KÖZÉPISKOLÁK RÉSZÉRE                                         | külön lapon |
| 3. | CSAPATLISTA<br>(KOSÁRLABDA, LABDARÚGÁS, RÖPLABDA, KÉZILABDA, ZSINÓRLABDA) | külön lapon |
| 4. | EGYÉNI VERSENYEK – NEVEZÉSI LISTA                                         | külön lapon |