



**VERSENYKIÍRÁS
(MÓDOSÍTOTT 2025.09.11.)**

**NEVEZÉSI HATÁRIDŐ:
2025. szeptember 16. 12:00**

www.szolsport.hu



**SPORTOLÓ
NEMZET**

KIEMELT PROGRAMOK

DIÁKSPORT VERSENYEK

2025. SZEPTEMBER 24-27.



kispályás labdarúgás

kosárlabda

kézilabda

zsinórlabda

röplabda

asztalitenisz

lábtenisz

tűzharc

sakk

lövészet

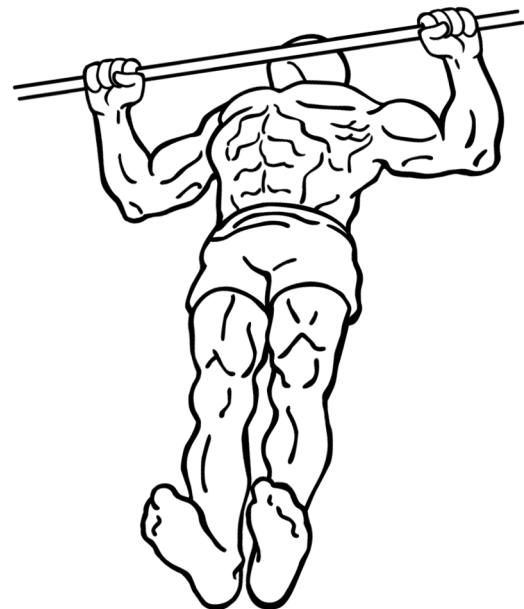
akadálypálya

kerékpáros ügyességi

floorball

fekvenyomás

streetball



SPORTVERSENYEK DIÁKOKNAK ÉS FELNŐTTEKNEK

2025. SZEPTEMBER 27. SZOMBAT 9 ÓRÁTÓL

street-workout

kilométergyűjtő futás

kerékpártúra

gyalogtúra/nordic walking

KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK

2025. SZEPTEMBER 27. SZOMBAT 10 ÓRÁTÓL

zsíroskenyér party

ATLÉTIKA
EVEZÉS
JUDO
BIRKÓZÁS
KOSÁRLABDA
RÖPLABDA
ÚSZÁS
ÍJÁSZAT
FITKID
SZKANDER





12.

Tiszai hal
NAPJA
SZOLNOKI Sparhelt
FÉSZTIVÁL

2025. 09. 27-28.

SZOLNOK
TISZAI HAJÓSOK TERE
ÉS TISZA-PART
élő haltelepítés a Tiszán
HORGÁSZVERSENY
Sparhelt Kiállítás
GYERMEKJÁTSZÓHÁZ
halsimogató
halas finomságok
kóstolók, bemutatók
ÉLŐZENE

A rendezvény látogatása ingyenes.

 **szolnoki sportcentrum sportiskola**
www.szolnoki.hu

 **HUNGARIAN FISHING FEDERATION**

 **HUNGARIAN FISHING FEDERATION**

További információ:
WWW.SZOLSPORT.HU

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
- Barhács-Pataki Száva

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 (kivéve Lábtenisz és Akadálypálya)!

Nevezés a mellékelt nevezési lapon: 2025. szeptember 16. (kedd) 12:00. Sorsolás kézhezvétele: legkésőbb 2025. szeptember 19.

Nevezni lehet:

- **emailben:** (a kitöltött és pecséttel, aláírással hitelesített nevezési lapot beszkennelve) a farkas.adam@szolsport.hu címre elküldve.
- **Az idei évben a felsorolt versenyszámokban korlátozzuk az igazolt versenyzők számát: kosárlabda, labdarúgás, röplabda, kézilabda.** 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.**

SPORTÁGAK, VERSENYEK

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

Labdarúgás

(Tervezett időpont: szeptember 24-27.) Csapatverseny

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

Maximum 2 fő igazolt versenyző egyszerre a pályán. A korlátozás az általános iskola alsó tagozatos versenyekre nem vonatkozik!

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 24-26.) 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.

Kézilabda

(Tervezett időpont: szeptember 24-25.) 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 24-25.) Csapatverseny

Iskolánként, korcsoportonként és nemenként 1-1 csapat nevezhető.

Játékidő: 2x5 perc (futoórával) 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.

Röplabda

(Tervezett időpont: szeptember 25-26.) Csapatverseny

Iskolánként és nemenként 1-1 csapat nevezhető.

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: 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.

Asztalitenisz

(Tervezett időpont: szeptember 25-26.) 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.

Lábténisz

(Tervezett időpont: szeptember 26.) Csapatverseny

Iskolánként és nemenként 2 csapat nevezhető.

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

Korosztályok:

- | | | |
|---|------------------|-----------|
| - | Ált. Isk. 7-8.o. | fiú/lány |
| - | Középiskola | fiú/leány |

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Tűzharc

(Tervezett időpont: szeptember 27.) Csapatverseny

Iskolánként és korosztályonként 1-1 csapat nevezhető.

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. vegyes

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Sakk

(Tervezett időpont: szeptember 27.) 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.

Street-workout verseny

(Tervezett időpont: szeptember 27.) Egyéni verseny

Iskolánként és kategóriánként 10 fő egyéni versenyző nevezhető.

Versenyszámok:

Gyakorlatok:

1. Tolockodás (ismétlésre)
2. Húzóckodás erőből (ismétlésre)
3. Fekvőtámasz paraletten (ismétlésre)
4. Lógás (időre)
5. Tárcsa fej fölé emelése talaj érintéssel (időre és ismétlésre)

Korosztályok:

- Középiskola leány, fiú
- Felnőttek

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Kilométergyűjtő futás

(Tervezett időpont: szeptember 27.)

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,)

A versenyre felnőttek (tanárok, szülők, rokonok, barátok, öreg diákok) is nevezhetők!

Minden általános iskola és középiskola /tagintézmény/ maximum 20 főt nevezhet iskolánként, amiből maximum 10 fő lehet olyan versenyző, aki nem tanulója az iskolának (felnőtt).

A pontgyűjtésre 9.00-14.00 óráig van lehetőség.

Lövészet

(Tervezett időpont: szeptember 27.) 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.

Katonai akadálypálya

(Tervezett időpont: szeptember 27.) Csapatverseny

Iskolánként és korcsoportonként 2-2 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 és az elvégzendő feladatokat.

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Kerékpártúra

(Tervezett időpont: szeptember 27.)

Nevezni iskolánként lehet, a túrán mindenki saját kerékpárral vehet részt. Minden nevező iskola plusz pontot kap a résztvevők (beérkezők) számától függően az iskolák közötti pontversenyben. A versenyre felnőttek (tanárok, szülők, rokonok, barátok, öreg diákok) is nevezhetők!

A túra útvonala az alábbi: Tiszaliget Bitumen – Százlábú híd – Debreceni út – Vízpart körút – Holt-Tisza híd – Kertész utca – Százlábú híd – Tiszaliget Sportcsarnok. Végig kerékpárúton, vagy kerékpár sávban haladva. A távolság nagyjából 8 km.

Indulás:

- **9.00-13.00 óra között** (a pontos időbeosztást az előnevezések függvényében fogjuk kiírni)

Kerékpáros ügyességi verseny

(Tervezett időpont: szeptember 27.) Csapatverseny

Iskolánként és korcsoportonként maximum 5 fő nevezhető, de versenyen kívül a pályát a helyszínen bárki teljesítheti. Mindenki saját kerékpárral vehet részt.

Korosztályok:

- Ált. isk. 1-4. o. vegyes
- Ált. isk. 5-8. o. fiú/lány
- Középiskola fiú/lány

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Floorball

(Tervezett időpont: szeptember 24-25.) Csapatverseny

Iskolánként, korosztályonként és nemenként 1-1 csapat nevezhető. (5 fő/csapat)

A pálya mérete 20x10m.

A pályán egyszerre 3 mezőnyjátékos tartózkodik.

A kapu mérete 60x90 cm. A kapu előtt egy 90x90 cm-es előtér van, ahová nem lehet belépni. A szabály megszegéséért szabadütés jár a vétlen csapatnak.

A szabályozott helyzeteknél a kötelező távolság 2 méter.

Játékidő: Középiskola 1x10 perc (futóórával), nevezéstől függően
 Ált. Isk. 1x8 perc (futóórával), nevezéstől függően

Korosztályok:

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

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Erő- állóképesség fekvenyomó verseny

(Tervezett időpont: szeptember 25.) Csapatverseny

Iskolánként és nemenként 10 fő egyéni versenyző nevezhető.

Iskolánként/nemenként egy csapat jelölhető ki, ami 3 főből áll.

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

Szabályok:

- csak minden teljes kinyomás számít érvényesnek (mellkas érintése – kar teljesen kinyújtva)
- lendületes végrehajtás érvényes, mellkason pattintás érvénytelen
- lábak, csípő nyomás közben nem emelkedhet, a fej igen

Fiúk: testsúlyuk 75% - val kell hogy nyomjanak maximális ismétlés, a kinyomandó súly számításánál felfele kerekítünk: 2,5 kg, 5 kg, 10 kg.

Lányok: a 20 kg – os rúddal maximális ismétlést kell végrehajtani.

A legtöbb szabályos nyomás adja az eredményt. Azonos ismétlésszám esetén a könnyebb versenyző győz.

Csapatverseny számítás: a 3 versenyző ismétlésének összege. Azonos csapateredmény esetén a könnyebb össztetsúlyú csapat nyer.

Korosztályok:

- Középiskola leány / fiú

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Gyalogtúra/Nordic Walking

(Tervezett időpont: szeptember 27.) Csapatverseny

Nevezni iskolánként lehet. Minden nevező iskola csapathelyezési pontot kap a résztvevők számától függően. (Amely iskola legtöbb résztvevője teljesíti a távot ő kapja az 1. helyezetteknek járó pontokat, és így tovább.) A versenyre felnőttek (tanárok, szülők, rokonok, barátok, öreg diákok) is nevezhetők!

Indulás: 10:00-14:00 között (a pontost időbeosztást az előnevezések számától függően fogjuk elkészíteni.)

Streetball

(Tervezett időpont: szeptember 27.) Csapatverseny

Iskolánként, korosztályonként és nemenként 1-1 csapat nevezhető. (3+1 fő/csapat)

Játékidő: 11 perc (futóórával) vagy 11 pont

Korosztályok:

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

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

PONTOZÁS, DÍJAZÁS, EGYÉB RENDELKEZÉSEK

A Tiszaligeti Napok Vándordíj pontozása

Pontozás	
Csapatversenyek:	Egyéni versenyek:
Labdarúgás Kosárlabda Kézilabda Zsinórlabda Röplabda Lábtennisz Tűzharc Akadálypálya Floorball Gyalogtúra/Nordic Walking Streetball	Asztalitenisz Sakk Street-workout Lövészet Kerékpáros ügyességi verseny Fekvenyomás
Elért helyezés – érte járó pont	Elért helyezés – érte járó pont
I. 18 pont II. 14 pont III. 12 pont IV. 10 pont V. 8 pont VI. 6 pont VII. 4 pont VIII. 2 pont	I. 5 pont II. 4 pont III. 3 pont IV. 2 pont Minden további helyezett 1 pontot kap, de maximum iskolánként 8 fő 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. Általános iskola alsó tagozatos versenyzők emléklapot kapnak.

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

Egyéb rendelkezések

- A hagyományok szellemében az egyes tagintézmények külön nevezhetnek.
- Középiskolásoknál minden nappali tagozatos tanuló nevezhető, aki 2025/26. 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 átöltözési 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 honlapon!

MELLÉKLETEK

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