



NEVEZÉSI HATÁRIDŐ:
2026. szeptember 14. 12:00

www.szolsport.hu



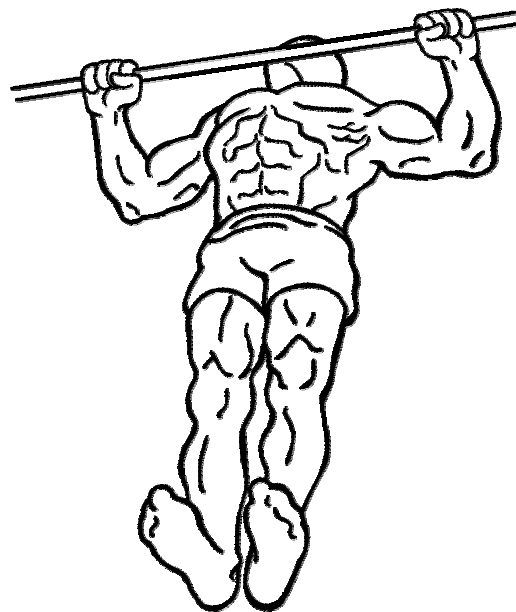
KIEMELT PROGRAMOK

DIÁKSPORT VERSENYEK

2026. SZEPTEMBER 22-25.



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



SPORTVERSENYEK FELNÖTTEKNEK

2026. SZEPTEMBER 25. PÉNTEK 9 ÓRÁTÓL

kilométergyűjtő futás (iskolás pontokért)
kerékpártúra (iskolás pontokért)

KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK

2026. SZEPTEMBER 25. PÉNTEK 9 ÓRÁTÓL

Zsíroskenyér Party

SPORTÁGI BEMUTATÓK

SZOLNOKI SPORTISKOLA



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

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 8 fő indulása esetén.

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

Nevezés a mellékelt nevezési lapon: 2026. szeptember 14. (hétfő) 12:00. Sorsolás kézhezvétele (legkésőbb): 2026. szeptember 17. (csütörtök) 12:00
--

Nevezni lehet:

- **emailben:** (a kitöltött és pecséttel, aláírással hitelesített nevezési lapot beszkenelve) 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 4 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 csapatösszetételén 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 22-25) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Tiszaligeti Műfüves Pályák)

Iskolánként, korosztályonként és nemenként 1-1 csapat nevezhető. (max.10 fő/csapat) **5+1 fős csapatok játszanak, 4 fő cserélhető. Maximum 2 fő igazolt versenyző lehet egyszerre a pályán. Az Általános Iskola alsó tagozatos versenyekre az igazolt játékosok korlátozása 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 fiú
- Középiskola leány

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Kosárlabda

(Tervezett időpont: szeptember 22-24.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Szolnok Városi Sportcsarnok)

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

Maximum 2 fő igazolt versenyző lehet 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 fiú/lány

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Kézilabda

(Tervezett időpont: szeptember 23-24.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Multifunkciós pálya)

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

Maximum 2 fő igazolt versenyző lehet egyszerre a pályán.

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

Játékidő: Középiskola 2x10 perc (futóórával)
Ált. Isk. 2x8 perc (futóórával)

Korosztályok:

- Ált. Isk. 5-8. o. fiú
- Középiskola fiú
- Középiskola lány

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Zsinórlabda

(Tervezett időpont: szeptember 22-23.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Strandröplabda pályák)

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

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Röplabda

(Tervezett időpont: szeptember 23-24.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Strandröplabda pályák)

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.

Asztalitenisz

(Tervezett időpont: szeptember 23-24.) Egyéni verseny

(Tervezett helyszín: Tiszaligeti Squash Club)

Iskolánként és korcsoportonként 5-5 fő nevezhető.

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

Korosztályok:

- | | | |
|---|------------------|-----------|
| - | 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 18.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Tiszaligeti Tenisz Club)

Iskolánként és nemenként 1 csapat (páros, 2 fő) nevezhető.

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

Korosztályok:

- | | | |
|---|-------------|------------|
| - | Középiskola | fiú / lány |
|---|-------------|------------|

A pontversenyben a csapat pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Túzharc

(Tervezett időpont: szeptember 25.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Tiszavirág Aréna)

Iskolánként és korcsoportonként 1-1, 10+2 fős csapat nevezhető. (Kötelező a versenylabda.)

Egy vegyes csapat 5 fő lány és 5 fő fiú versenyzőből áll, a +2 fő cserelhetőség 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 25.) Egyéni verseny

(Tervezett helyszín: Szolnok Városi Sportcsarnok – Konferencia terem)

Iskolánként és korcsoportonként 5-5 fő nevezhető.

Korosztályok:

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

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Street-workout verseny

(Tervezett időpont: szeptember 25.) Egyéni verseny

(Tervezett helyszín: Tiszaligeti Street-Workout pálya)

Iskolánként 5 fő egyéni versenyző nevezhető.

Korosztályok:

- Középiskola fiú / lány

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Kilométergyűjtő futás

(Tervezett időpont: szeptember 25.)

(Tervezett helyszín: Tiszaligeti Futókör)

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, amiből 10 fő lehet olyan versenyző, aki nem diákja az iskolának. A versenyre felnőttek (tanárok, szülők, rokonok, barátok, öreg diákok) is nevezhetők!

Lövészet

(Tervezett időpont: szeptember 25.) Egyéni verseny

(Tervezett helyszín: Szolnoki Sportcentrum – Multifunkciós pálya melletti terület)

Iskolánként és korcsoportonként 5 fő nevezhető.

A lövészetben csak a 10. életévüket betöltött versenyzők vehetnek részt!

Korosztályok:

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

A pontversenyben az egyéni pontversenyek pontozása alapján értékelünk.

Kerékpártúra

(Tervezett időpont: szeptember 25.)

(Indulási helyszín: Szolnok Városi Sportcsarnok előtti terület)

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!

Floorball

(Tervezett időpont: szeptember 22.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Szolnoki Sportcentrum – Multifunkciós pálya)

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. 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.

Fekvenyomás

(Tervezett időpont: szeptember 23.) Csapatverseny

(Tervezett helyszín: Szolnoki Sportcentrum – Pagoda)

Iskolánként és nemenként 5 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

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.

PONTOZÁS, DÍJAZÁS, EGYÉB RENDELKEZÉSEK

A Tiszaligeti Napok Vándordíj pontozása

Pontozás	
Csapatversenyek:	Egyéni versenyek:
Labdarúgás Kosárlabda Kézilabda Zsinórlabda Röplabda Lábtenisz Tűzharc Floorball	Asztalitenisz Sakk Street-workout Lövészet 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 versenyszámában 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 2026/27. 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 átöltöztetési 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 kísérelje 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