

Felnőtt Sífutó és Biatlon Válogatott Felmérő Sorozat 2022

*Készítették: Szőcs Emőke, Biatlon Szövetségi Kapitány
Kónya Bálint, Sífutó Szövetségi Kapitány
Balatonalmádi, 2022 április 14.*

A) Cél:

A sífutó válogatott felmérő sorozat célja, hogy objektív képet kapjunk a mindenkori sífutó és biatlon válogatott formájáról és formájának változásairól. Ehhez olyan gyakorlatokat választunk, amik relevánsak a sífutást tekintve, és lehetővé teszik, hogy idővel, különböző évek versenyzőit hasonlítsuk egymáshoz.

A másik cél, hogy irányt mutassunk a fiatal versenyzőknek és az őket felkészítő edzőknek. A sífutás egy rendkívül összetett sport. Attól, hogy valaki a felmérő részét képező gyakorlatokban jól teljesít, még nem jelenti azt, hogy az illető jól is sífut. Viszont, ha valaki ezekre (vagy hasonló) gyakorlatokra nem fektet elég hangsúlyt, akkor saját magának szab gátat abban, hogy jó sífutó válhasson belőle.

Egy harmadik cél: lehetőséget biztosítani a válogatottba vágyó sportolóknak, hogy megmutathassák szorgalmukat és tehetségüket. A felmérőben szereplő gyakorlatokra Magyarországon, hó és profi infrastruktúra nélkül is fel lehet készülni. Aki szép eredményeket ér el, az egy nagy lépéssel közelebb kerül a válogatottba való kerüléshez.

B) Részvétel:

A felmérő sorozat elsősorban a sífutó és biatlon felnőtt, junior és ifi válogatottak tagjainak és ezekbe a válogatottakba bekerülni kívánó versenyzőknek lett létrehozva. A mindenkori sífutó és biatlon válogatottak tagjaival szemben elvárás a részvétel. Válogatott versenyzők csak indokolt esetben, a Szövetségi Kapitányok beleegyezésével, hiányozhatnak a felméről.

A felnőtt, junior és ifi válogatottakon kívül más korcsoportú sportolók is részt vehetnek a sorozatban, vagy annak egy-egy állomásán, abban az esetben, ha előreláthatóan minden felmérő számban fogják tudni teljesíteni a nemük szerinti minimum szintet (1. Táblázat). A résztvevőknek minden számban kötelező az indulás, hacsak nem hátráltatja őket sérülés valamelyik gyakorlat végzésében.

Jó szereplés nem garantálja a válogatottba való bekerülést, illetve gyenge teljesítmény sem jár a válogatottból való azonnali kizárással. Ezeket elsősorban továbbra is a sífutó, illetve biatlon versenyeken elért eredmények határozzák meg. Ettől függetlenül, a válogatott felmérőn való jó szereplés egy lehetőség a keretbe kerülni vágyóknak, hogy bizonyítsák tehetségüket és szorgalmukat, és hogy felkeltsék a kapitányok figyelmét.

Alkalmanként, a felmérő egy-egy állomására meghívást kaphatnak más sportágak sportolói a felmérő helyszínéül szolgáló létesítmény klubjából. Ez megalapozza annak a lehetőségét, hogy más sportágaktól „átcsábítsunk” tehetséges fiatal sportolókat.

A részvétel díjtalan.

C) Számok, Lebonyolítás, Szabályos Gyakorlatvégzés:

A felmérő női és férfi versenyzőknek is ugyanabból a 8 számból áll (1. Táblázat). Nemek szerint különböző minimum és kiváló szintet határozunk meg. A résztvevőktől elvárás a felmérő alatt a minimum szint teljesítése minden számban. A kiváló szint az iránymutatást szolgálja. Nagyszerű teljesítménynek könyveljük el azt, ha egy sportoló valamelyik szám kiváló szintjét tudja teljesíteni, de az igazán összetett sportoló mindegyik számban jól és kiegyensúlyozottan teljesít.

1. Táblázat: Felmérő Számok és Nemek és Korosztályok Szerinti Szintjei

#	Szám	Női				Férfi			
		Minimum szint			Kiváló	Minimum szint			Kiváló
		Felnőtt	Junior	Ifi	F/J/I ¹	Felnőtt	Junior	Ifi	F/J/I
1.	Fekvőtámasz (db)	15	12	10	35	30	25	20	60
2.	Húzózkodás (db)	6	4	2	12	12	8	6	25
3.	Plank (mp)	90	90	90	180	90	90	90	240
4.	Tolózkodás (db)	8	5	3	16	12	8	6	25
15 perc szünet									
5.	6 perc skierg	-	-	-	-	-	-	-	-
15 perc szünet									
6.	Ugrás páros lábbal	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Ugrás egy lábbal	-	-	-	-	-	-	-	-
30 perc szünet									
8.	3000m futás (perc)	12:00	12:30	13:00	10:00	11:00	11:30	12:00	8:45

A felmérő lebonyolítása minden résztvevő számára ugyanabban a sorrendben történik: mindenki fekvőtámasszal kezd, utána húzózkodik, majd plank, stb. Továbbá, a szervezők törekednek arra, hogy minden résztvevő hasonló pihenőidővel kezdje meg a soron következő számot. Ennek az egységesítése érdekében, kettő, egyenként minimum 15 perces és egy 30 perces tervezett pihenőt iktatunk be. Ezenfelül ügyelünk arra, hogy minimum 5 perc pihenőt kapjon minden sportoló a számok között, de a résztvevők számától függően, ez a pihenő akár hosszabb is lehet.

A gyakorlatok szabályos végzését zsűri felügyeli. Ugyanez a zsűri számolja és méri az ismétlések darabszámát, az ugrás hosszát, a skierg távolságát és a futás idejét. A szabálytalanul végzett gyakorlatok/ismétlések érvénytelenek, így a zsűri azokat nem számolja, méri, stb.

¹ F/J/I = Felnőtt/Junior/Ifi

Szabályos gyakorlatvégzés

1. Fekvőtámasz

Pihenő nélkül hány darab szabályos karhajlítás-nyújtást tud végrehajtani a versenyző maximum 3 perc alatt. A mellékelt videók illusztrálják a szabályos fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás gyakorlat végzését. Pár fontos elem:

- hajlításnál a hát síkjának jól látható módon a könyék síkja alá kell süllyednie
- nyújtásnál a kar teljesen kiegyenesedik
- pihenni csak fekvőtámaszban lehet, aki a térdét leteszi, kiáll
- váll egy síkban a tenyérrel
- felkar kb. 45°-os szöveget zár be a törzssel (kis eltérés még OK)
- hát egyenes, fenék behúz, csípő beforgat

https://www.youtube.com/results?search_query=push+up+rules

<https://www.youtube.com/watch?v=MO10KOoQx5E>

2. Húzódkodás

Pihenő nélkül hány darabot tud húzódkodni a versenyző időkorlát nélkül. Fontos szabályok:

- állig, vagy áll alá kell húzni
- gyakorlatvégzés, ha a húzódkodó állvány engedi, vállszéles párhuzamos fogással (mint ahogy a síbotot fogjuk), vagy vállszéles felső fogással
- nyújtásnál a kar teljesen kiegyenesedik
- törzs merev, nem hintázik
- láb mozdulatlan, nem ad lendületet
- pihenni csak függeszkedésben lehet, akinek a lába leér, kiáll

3. Plank

Hány másodpercig tudja valaki megtartani magát plankben. A lenti videó bemutatja a szabályos gyakorlatvégzést.

https://www.youtube.com/watch?v=kL_NJAKCQBg

4. Tolódkodás

Pihenő nélkül hány darab szabályos karhajlítás-nyújtást tud végrehajtani a versenyző maximum 3 perc alatt. A lenti videó bemutatja a szabályos gyakorlatvégzést. Pár fontos pont:

- test merev, nem hintázik
- derék nem hajlik a karhajlítás alatt. Hát végig egyenes marad
- hajlításnál a váll a könyék szintje, vagy az alá süllyed
- nyújtásnál a kar kiegyenesedik, de csak annyira, hogy a kar végig tónusban maradjon.

<https://www.youtube.com/watch?v=2z8JmcrW-As>

5. Skierg

6 perc alatt hány métert húz a Skierg-en. A fokozatot mindenki saját magának állíthatja be 5 és 7 között. Mindenkinek törekednie kell a párosbot technikához leginkább hasonló gyakorlatvégzésre. A csípő gumiszalaggal való rögzítése, ha a felmérő helyszíne engedi, megengedett. Mivel Skierg jelenleg csak kevés versenyző számára érhető el, így egyelőre nem határozunk meg minimum és kiváló szinteket.

6. Ugrás páros lábbal

Helyből 5-ös ugrás zárt lábbal. Folyamatos gyakorlatvégzés, ugrások között nem lehet megállni. Minden versenyző 3 kísérletet tehet, és a legjobb eredmény lesz figyelembe véve. Ebben a számban egyelőre nem határozunk meg minimum és kiváló szinteket.

7. Ugrás egy lábbal

Helyből 5-ös ugrás egy lábbal. Folyamatos gyakorlatvégzés, ugrások között nem lehet megállni. Minden versenyző lábanként 2 kísérletet tehet, és lábanként a legjobb eredmény lesz figyelembe véve. Ennél a gyakorlatnál távolság mellett cél a két láb eredményei közötti különbség minimalizálása. Ebben a számban egyelőre nem határozunk meg minimum és kiváló szinteket.

8. 3000m futás

Rekortán borítású 400m-es pályán. A versenyzők futhatnak szögesben, utcai versenycipőben, vagy edzőcipőben. A szám lebonyolítása tömegrajtos. A női versenyzők a férfiakkal rajtolnak. A rajt időpontja az utolsó egylábos ugrás után leghamarabb 30 percen belül van.

D) Felmérő időpontok és helyszínek

A felmérők időpontjait és helyszíneit az alábbi táblázat foglalja össze. Az első felmérő részletei már le vannak fixálva, a további felmérők időpontjai és helyszínei még megbeszélés alatt.

2. Táblázat: Felmérő Időpontok és Helyszínek

Időpont	Helyszín
2022.05.29 - 10:00	Budapest, Vendel u. 10-16, Vendel utcai Sportcsarnok; és Budapest, Diószegi u. 23, Ludovika Campus – Atlétikapálya
2022 június ?	Budapest, Ludovika Campus – Atlétikapálya ?
2022 augusztus-szeptember ?	Budapest, Ludovika Campus – Atlétikapálya ?

Az időpontok és helyszínek változtatásának jogát fenntartjuk.