

JÁTÉKSZABÁLYOK ÉS PROGRAM ISMERTETŐK



Némethné Sümegei Enikő természetgyógyász: egészséges táplálkozás glutén- és egyéb ételallergiák mellett

Bár hol kisebb, hol nagyobb odafigyelést igényel, a különféle ételallergiák ellenére is van lehetőségünk egészségesen, változatosan táplálkoznunk. A kezdő lépésekhez sokszor csak egy kis bátorítás és néhány hasznos tanács, útmutatás hiányzik. Ezeket kaphatjuk meg az STKH Sportnapon a témában kifejezetten rutinos vendégünkötől, Némethné Sümegei Enikőtől, aki napi szinten segíti ügyfeleit az életmódváltásban. Előadása során kiemelt figyelmet szentel majd a gluténmentes étkezésre, melyből nemcsak a gluténérzékenyek profitálhatnak, de számos további gyakori ételallergiával kapcsolatosan lát el minket fontos tudnivalókkal és hasznos javaslatokkal.



Bemelegítő fascia torna Botka Gyöngyivel

A fascia, azaz izompólya az izmainkat egész testünkben behálózó kötőszövet, mely nagyban hozzájárul az egyes izomcsoportok gördülékeny működéséhez és a helyes testtartáshoz. Az izompólya számos külső tényező (stressz, ülőmunka, fizikai terhelés, helytelen testtartás) hatására feszessé válhat, ez pedig nyak-, hát- vagy derékfájáshoz is vezethet. A megfelelő gyakorlatokkal azonban könnyedén átmozgathatjuk, fellazíthatjuk az izompólyát, így megelőzhetjük vagy megszüntethetjük az említett panaszokat. Soproni kollégánk, Botka Gyöngyi hosszú évek óta tart fascia tornákat, az STKH Sportnapon pedig néhány igen hasznos, otthon is bármikor végezhető gyakorlatot mutat be nekünk.



200 méteres síkfutás | női és férfi kategória

Futóverseny salakos pályán, ahol a résztvevők egyénileg mérkőznek meg 200 méteres távon. A leggyorsabban célba érő versenyző nyeri a futamot. A nevezők számának függvényében előfutamokat rendezünk, mindegyik futamból a legjobb helyezéseket elérő résztvevők jutnak a döntő futam nyolc fős mezőnyébe. A nők és a férfiak számára is külön-külön bajnokságot rendezünk.



2x100 méteres váltófutás | női és férfi kategória

Futóverseny salakos pályán 2 fős csapatokban, ahol a csapat mindkét tagja 100-100 métert teljesít. Az első számú futó 100 méter után az előre kijelölt ponton átadja csapattársának, a második számú futónak a váltóbotot helyettesítő PET palackot, aki csak a palackkal a kezében indulhat el. Fontos, hogy a palackot a váltásig/célba érkezésig minden versenyzőnek kézben kell tartani. Aki elejti azt, folytathatja a versenyt, azonban fel kell, hogy vegye mielőtt tovább indulna. A leggyorsabban célba érő versenyző csapata nyeri a futamot, aki a palack nélkül halad át a célvonalon automatikusan kiesik. A nevezők számának függvényében előfutamokat rendezünk, mindegyik futamból a legjobb helyezéseket elérő csapatok jutnak a döntő futam nyolc csapatos mezőnyébe. A nők és a férfiak számára is külön-külön bajnokságot rendezünk.



4x50 méteres váltófutás | vegyes csapatok

Futóverseny salakos pályán 4 fős csapatokban, ahol a csapat mind a négy tagja 50-50 métert teljesít. Az első számú futó 50 méter után az előre kijelölt ponton átadja csapattársának, a második számú futónak a váltóbotot helyettesítő PET palackot, aki a saját 50 métere után a harmadik számú futónak adja át a palackot és így tovább. A váltóponton várakozó, következő csapattag csak azután indulhat el, hogy a palackot megfogta. Fontos, hogy a palackot a váltásig/célba érkezésig minden versenyzőnek kézben kell tartani. Aki elejti azt, folytathatja a versenyt, azonban fel kell, hogy vegye mielőtt tovább indulna. A leggyorsabban célba érő versenyző csapata nyeri a futamot, aki a palack nélkül halad át a célvonalon automatikusan kiesik. A nevezők számának függvényében előfutamokat rendezünk, mindegyik futamból a legjobb helyezéseket elérő csapatok jutnak a döntő futam nyolc csapatos mezőnyébe. A bajnokságot vegyes csapatokkal bonyolítjuk le, nem hirdetünk külön női és külön férfi bajnokságot.



Büntetődobó bajnokság

A résztvevők a büntetőpontról dobnak kosárra, minden körben három próbálkozásuk van. Aki legalább egy dobást sikeresen teljesít, továbbjut a következő körbe, míg aki a három kísérletből egyszer sem talál a gyűrűbe, kiesik. A továbbjutó játékosok ugyanezen logika mentén kezdik meg a második kört, ahol szintén három próbálkozás áll a rendelkezésükre, az egyetlen találatot sem jegyző játékosok ennek a körnek a végén is kiesnek. A résztvevők egészen addig foglalkoznak ebben a formában, míg végül három játékos marad, ők mérkőznek meg a döntőben, ahol fejenként mindenkinek csak egyetlen dobás áll a rendelkezésére. Ha mindhárom játékos hibázik, a kört újakezdzük. Ha két játékos betalál, míg egy hibázik, utóbbi kiesik és a fennmaradó két játékos között dől el a bajnoki cím sorsa, ők ugyanazon elv szerint játszanak tovább. Ha két játékos hibázik, egy pedig sikeresen dob, értelemszerűen utóbbi nyeri a bajnokságot.



Tripladobó bajnokság

A játékosok a triplavonalon előzetesen kijelölt 5 pontról dobnak kosárra, mindegyik pontról két alkalommal, vagyis egy kör alatt összesen 10 lehetőségük van kosarat szerezni. A sikeresen teljesített dobások száma alapján a kör végén a mezőny megfeleződik, a több pontot szerző játékosok továbbjutnak, a kevesebb pontot szerző játékosok kiesnek. Ha a mezőny felét jelentő vonalnál (például 20 játékos esetében a 10 legtöbb pontot dobó játékos jut tovább, a náluk kevesebb sikeres dobással rendelkező 10 játékos kiesik) több játékos is azonos pontszámmal áll, ők továbbjutnak (így a példa alapján a 20 játékosból akár 12 is továbbjuthat, ha többen is ugyanannyi sikeres dobást teljesítettek). Páratlan létszám esetén a felezésnél felfele kerekítünk, vagyis 15 játékosnál például 8 jut tovább. A játék ugyanezen logika mentén egészen addig folytatódik, míg végül két vagy három játékos marad, akik közt ugyanezen szabályok (10 dobás fejenként) dől el a győztes kiléte.



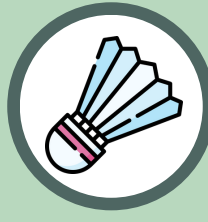
Kispályás labdarúgó bajnokság

4+1 fős csapatok mérkőznek meg, csapatonként egy fő cserejátékos nevezhető, vagyis legalább 5, legfeljebb 6 fős csapatok nevezését várjuk. A csapatok a mérkőzések folyamán korlátlan alkalommal cserélhetnek, ugyanaz a játékos többször is lecserélhető, illetve többször is visszaállhat. A játékidő 2 x 10 perc, a mérkőzéseket a kispályás labdarúgás játékszabályai szerint bonyolítjuk le műfüves pályán. A kapus átdobhatja és át is rúghatja a felezővonalat. Ha a labda az alapvonalon hagyta el a játékeret, a kapus kézzel is játékba hozhatja azt. A kapus saját hatosán belülről akár gólt is dobhat, ehhez egyetlen további játékos érintésére sincs szükség. Ha a labda az oldalvonalon mentén hagyja el a pályát, minden esetben bedobással indítjuk újra a játékot vagyis nem hozható lábbal játékba a labda. A sárga lapos szabálytalanság két perces kiállításal jár, azonban ha gólt kap az emberhátrányban játszó csapat, a kiállított játékos ezután közvetlenül visszatérhet a pályára. A piros lapos szabálytalanság 5 perces emberhátrányt jelent, a kiállított játékos az adott mérkőzésen csereként sem térhet vissza, 5 perc után másik játékoskal kell pótolni. A bajnokság lebonyolításáról (bajnoki rendszer/csoportmérkőzés/kieséses szakasz) a nevező csapatok létszámának függvényében születik döntés, ezt az STKH Sportnap előtt kiküldött részletes tájékoztatóban ismertetjük.



Egyéni tollaslabda bajnokság

A mérkőzés 2 nyert szettig tart, egy szett pedig 12 pontig. A szetteket egyetlen pont különbséggel is meg lehet nyerni, nem kell kétpontos különbséget kialakítani, vagyis a szett akár 12-11-es végeredménnyel is zárulhat. Egy játékos egymás után kétszer szervál, majd ezután automatikusan ellenfeléhez kerül az adogatás, aki szintén két alkalommal szervál. Ez egészen a szett végéig így marad, az adogató játékos nem a szerzett vagy veszített pont határozza meg. Az első szett előtt a játékosok sorsolással döntenek vagy megegyeznek arról, hogy melyikük kezd az adogatást, a következő szett elején a másik játékos illeti majd az első két adogatás joga, a harmadik szett elején pedig visszakérül az első két szerva ahhoz a játékoshoz, aki az első szettben is kezdte az adogatást. Az ellenfél térfelén bárhova szerválhatunk. A vonal a játéktér részét képezi, vagyis amennyiben a vonalat érinti a labda a földre érkezőkor, azt úgy kell tekinteni, mintha a pályán belül esett volna le. Amennyiben a labdamentet során a labda úgy esik le az ellenfél térfelén, hogy közvetlenül előtte a hálót érintette, úgy a pontot újra kell játszani. Ha a saját térfelünkön esik le az általunk megjátszott és a hálóban fennakadó labda, úgy az ellenfél kapja a pontot. A mérkőzést az nyeri, aki előbb nyer két szettet.



Páros tollaslabda bajnokság | vegyes csapatok

Két fős csapatok jelentkezését várjuk. A mérkőzés 2 nyert szettig tart, egy szett pedig 12 pontig. A szetteket egyetlen pont különbséggel is meg lehet nyerni, nem kell kétpontos különbséget kialakítani, vagyis a szett akár 12-11-es végeredménnyel is zárulhat. Egy csapat egymás után kétszer szervál, majd ezután automatikusan ellenfeléhez kerül az adogatás, aki szintén két alkalommal szervál. Ez egészen a szett végéig így marad, az adogató csapatot nem a szerzett vagy veszített pont határozza meg, az ellenfél térfelén bárhova szerválhatunk. A két szervát ugyanannak a játékosnak kell elvégezni a csapaton belül, majd, amikor következő alkalommal újra ugyanahhoz a csapathoz kerül az adogatás joga, a csapat másik játékosának kell kétszer szerválnia. Az első szett előtt a csapatok sorsolással döntenek vagy megegyeznek arról, hogy melyikük kezd az adogatást, a következő szett elején a másik csapatot illeti majd az első két adogatás joga, a harmadik szett elején pedig visszakérül az első két szerva ahhoz a csapathoz, aki az első szettben is kezdte az adogatást. Az ellenfél térfelén bárhova szerválhatunk. A vonal a játéktér részét képezi, vagyis amennyiben a vonalat érinti a labda a földre érkezőkor, azt úgy kell tekinteni, mintha a pályán belül esett volna le. Amennyiben a labdamentet során a labda úgy esik le az ellenfél térfelén, hogy közvetlenül előtte a hálót érintette, úgy a pontot újra kell játszani. Ha a saját térfelünkön esik le az általunk megjátszott és a hálóban fennakadó labda, úgy az ellenfél kapja a pontot. A mérkőzést az nyeri, aki előbb nyer két szettet. Egy csapat legfeljebb három alkalommal érintheti a labdát a saját térfelén, viszont egy játékos nem érhet egymás után kétszer labdába. A bajnokság lebonyolításáról (bajnoki rendszer/csoportmérkőzés/kieséses szakasz) a nevező csapatok létszámának függvényében születik döntés, ezt az STKH Sportnap előtt kiküldött részletes tájékoztatóban ismertetjük.



Csapat snapszer bajnokság | 2 fős csapatok

Egy mérkőzés addig tart, ameddig egy csapat két játszmat megnyer, egy játszma pedig 7 pontig tart. A bajnokság lebonyolításáról (csoportmérkőzések, továbbjutás, kieséses szakasz, sorsolások) a nevező csapatok létszámának függvényében születik döntés, ezt az STKH Sportnap előtt kiküldött részletes tájékoztatóban ismertetjük.



Kötélhúzás 2 fős csapatokban | női és férfi kategória

A kötél középpontjától a két csapat egyenlő távolságra helyezkedik el a játék kezdetekor, kezükben fogva a kötél egy-egy végét. A kötél középpontjától egyenlő távolságra mindkét csapat térfelén egy vonal jelöli azt a távolságot, amelyet a kötél közepének el kell érnie. Az a csapat nyer, akinek sikerül a saját térfelén látható vonalon túlra húznia a kötél jelöléssel ellátott közepét, vagyis elhúzza az ellenfelet a kellő távolságra. A nők és a férfiak számára is külön-külön bajnokságot rendezünk.



Kötélhúzás 4 fős csapatokban | vegyes csapatok

A kötél középpontjától a két csapat egyenlő távolságra helyezkedik el a játék kezdetekor, kezükben fogva a kötél egy-egy végét. A kötél középpontjától egyenlő távolságra mindkét csapat térfelén egy vonal jelöli azt a távolságot, amelyet a kötél közepének el kell érnie. Az a csapat nyer, akinek sikerül a saját térfelén látható vonalon túlra húznia a kötél jelöléssel ellátott közepét, vagyis elhúzza az ellenfelet a kellő távolságra. A bajnokságot vegyes csapatokkal bonyolítjuk le, nem hirdetünk külön női és külön férfi bajnokságot.



Sport Activity | 2-3 fős csapatok

A jól ismert társasjáték egyszerűsített, sportos változatát raktuk össze az STKH játékosainak, melyben kizárólag sporttal kapcsolatos feladványokat kapsz majd, a válaszokra pedig mutogatással kell rávezetned a csapattársaidat, vagyis körülírással és rajzolással ezúttal nem kell foglalkoznod. Rablás, nyílt kör, izgalmas feladványok és rengeteg szórakozás vár. A Sport Activity játékot a legtöbb pontot gyűjtő csapat nyeri.



Sport kvíz | 1-3 fős csapatok

A kvízzátékra legfeljebb három fős csapatok jelentkezését várjuk, de akár egyénileg is nevezhetsz. A játék során 4 különböző kérdéstípusból kapnak 10-10 kérdést a résztvevők, vagyis összesen 40 kérdésre kell majd válaszolniuk. Ha nem tudod fejből az 1972-es téli Olimpiát megnyerő finn sífutó feleségének nevét, akkor se aggódj, vegyél részt bátran a játékban! A kérdéseket úgy állítottuk össze, hogy azok többsége biztosan ismerős lesz a számodra, valamint az alábbi kérdéstípusokra számíthatsz: ABCD feleletválasztás, tippelés, kakukktojás, sorba rendezés. A válaszokat egy, a helyszínen kapott tábla segítségével kell majd bejelölnöd. A sportkvízt értelemszerűen a legtöbb pontot gyűjtő játékos vagy csapat nyeri.



Hagyományos ügyességi vetélkedő | 2-3 fős csapatok

A csapatok tagjainak hat ügyességi feladatot kell majd teljesíteniük hol egyedül, hol pedig csapattársaik segítségével. Ha nem vagy jártas a legnépszerűbb sportágakban, akkor ez a te játékidő, itt ugyanis olyan képességekre lesz szükséged, melyeket a hétköznapiokon is rendszeresen használsz úgy, hogy sokszor akár észre sem veszed. A játékos vetélkedő során az egyes szakaszok végén pontokat gyűjthetsz a teljesítményeddel, a sorversenyt pedig a legtöbb pontot gyűjtő csapat nyeri.



Kukás tematikájú ügyességi játékok vetélkedő | 2-3 fős csapatok

A csapatok tagjainak hat ügyességi feladatot kell majd teljesíteniük hol egyedül, hol pedig csapattársaik segítségével. A hagyományos ügyességi játékokat újragondoltuk és olyan feladatokat állítottunk össze, ahol a kuka és a szakma további finomságai fontos szerepet játszanak majd. A vetélkedő során az egyes szakaszok végén pontokat gyűjthetsz a teljesítményeddel, a sorversenyt pedig a legtöbb pontot gyűjtő csapat nyeri.