

## XIV. SZÉPKORÚAK SPORTFESZTIVÁLIA

### VERSENYKIÍRÁS

**1. Helyszín:** Budapest, XI. kerület Bikás Park (Újbuda Sportcentrum)

**2. Időpont:** 2024. június 12. (szerda) 10:00 órától – 15:00 óráig

**3. Rendező:** Magyar Szabadidősport Szövetség  
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.  
telefon: 06-1/460-6815,  
email: [info@masport.hu](mailto:info@masport.hu)  
[www.masport.hu](http://www.masport.hu)

#### **4. A sportfesztivál résztvevői:**

Bármely nyugdíjas igazolvánnyal rendelkező, azaz nyugdíjas magyar állampolgár. A résztvevők együtt sportolnak, majd a sportállomások teljesítése után sorsolásokon vehetnek részt.

#### **5. A sportnap programja:**

9:00 – 10:00	Csapatok érkezése Egyéni résztvevők jelentkezése folyamatosan
10:00 – 10:10	Megnyitó
10:15 – 14:30	Sportprogramok, egészségügyi szűrések
11:20 – 11:30	Sorsolás
12:20 – 12:30	Sorsolás
14:30 – 15:00	Eseményzáró sorsolás

#### **Mozgásformák**

##### **Egyéni, páros vagy csoportos 1 játzsmás mérkőzések**

- |                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Asztalitenisz</li><li>• Gyepeteke</li><li>• Ping-pong</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zsinórlabda</li><li>• Bocsa</li><li>• Squap játék</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tollaslabda</li><li>• Petanque</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

*pontszám: részvételért: 1 pont/fő*

*győztes mérkőzésért: + 2 pont/fő*

##### **Célzó és dobó játékok**

- |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Célbarúgás focilabdával</li><li>• Célbadobás teniszlabdával</li><li>• Darts</li><li>• Céltollas</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Célbarúgás rögbilabdával</li><li>• Kosárra dobás</li><li>• Lengőteke</li><li>• Íjászat</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Célbadobás karikába</li><li>• Célbadobós frizbi</li><li>• Pelota</li><li>• Lézerlövészet</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*pontszám: részvételért: 1 pont*

*elért eredménytől függően: + 1-2 pont*

##### **Ügyességi feladatok**

- |                                                                                                                 |                                                                                                            |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gólyaláb</li><li>• Egyensúlyozó akadálypálya</li><li>• Flingo</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dekázás</li><li>• Hullahopp</li><li>• Tájékozódási játék</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Óriás sítalp</li><li>• Kerékpár ügyességi</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

*pontszám: részvétel: 1 pont*

*elért eredménytől függően: + 1-2 pont*

##### **Ütős játékok**

- |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mediball</li><li>• Juggle racket</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Forgótenisz</li><li>• Tenyérlabda</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Strandjáték</li><li>Grundgolf</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

*pontszám: részvétel: 1 pont*

##### **Népi sorjátékok**

*pontszám: részvétel: 2 pont*

##### **Csoportos órák**

- |                                                                                   |                                                                                        |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tánc</li><li>• Egyensúly percek</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gerinctorna</li><li>• Nordic walking</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jóga</li><li>• 3-1-2 meridián torna</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

- Fit-ball

*pontszám: részvétel: 3 pont*

### **Egyéb**

- Szellemi játékok
- Vívás
- Gördülő játékok
- BRFK

*pontszám: részvétel: 2 pont*

### **6. Helyezések eldöntése:**

Az egyes programokon való részvételért a résztvevők a fentiek szerint pontot, vagy pontokat (pecsétet) kapnak. (A rendezők a pecsétfüzet számozott kockáiba pecsételnek.) Kizárólag a rubrikába nyomott pecsétetek számítanak. Akinek betelik a pecsétfüzete, újat igényelhet a versenyirodánál.

A részletes pontérték táblázat a versenyirodánál lesz kifüggesztve.

### **7. Nevezés:**

Csapat- és egyéni előnevezés: 2024. június 03-ig

a <https://masport.hu/kiemelt-rendezvenyek/szepakoruk-sportfesztivalja/> oldalon az előnevezési lap elektronikus beküldésével.

Figyelem!

Egyénileg a helyszínen is: 9:00-tól folyamatosan a versenyirodában.

A részvétel az egyes sportágak helyszínein, a jelentkezés sorrendjében zajlik.

Nevezési díj nincs!

### **8. Díjazás:**

Napközbeni és eseményzáró sorsolásokkal különböző nyeremények zsebelhetőek be. A sorsoláshoz szükséges tombolaszelvényeket a pecsétfüzetben elért jelzésnél lehet a versenyirodában kérni.

### **9. Költségek:**

A Rendező vállalja a rendezés, valamint a díjazás költségeit.

A részvétel költségeit a résztvevők fedezik.

### **10. Egyebek:**

**A versenyben mindenki saját felelősségére vesz részt!**

Díjazásban kizárólag nyugdíjas igazolvánnyal rendelkezők részesülhetnek.

Vitás esetekben a szervezőbizottság dönt.

Sorban állás esetén amennyiben egy résztvevő ismételni szeretne adott sportágban, úgy **újra sorba kell állnia!**

A fesztivál **nem egyes sportágak felmenő rendszerű bajnokságát jelenti**, hanem a sportágak/mozgásformák minél szélesebb körben való kipróbálásának, megismerésének lehetőségét biztosítja.

Ajánlott viselet: kényelmes, puha talpú cipő, sportcipő, laza, egyetlen testrészt sem szorító ruházat.

A rendezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Magyar Szabadidősport Szövetség