EFOP – 1.8.6.-17-2017-00031

**„A Nyugat-Dunántúl régió felnőtt lakosságának prevenciós célú egészségfejlesztése szabadidősport révén”**

REGIONÁLIS SPORTNAP

**ZALAEGERSZEG MÁJUS 1. 09.00 – 13.00 ÓRA**

**Helyszín: Zalaegerszeg Városi Sportcentrum, Vágóhíd u.**

## Szervező bizottság:

Elnöke: Kámán Ferenc

Alelnök: Mészáros Tibor

Titkára: Csonka Andrea

Tagjai: A sportágak vezetői

**Sportágak:** Részletes program és versenykiírás szerint.

**A helyi sajátosságok és hagyományok alapján.**

Igazolt versenyzők a bemutató sportágakban, illetve egyéb sportágakban vesznek részt, saját sportágukban nem indulhatnak.

**Fogyatékkal élő sportolók:** Minden rendezvényen részt vesznek meghívás és önkéntes jelentkezés alapján.

Egyéni sportágakban 18 év feletti megyei lakosok, helyszíni nevezéssel is; csapatjátékokban legalább 4 csapat, előre egyeztetve a részvételről. Lehetőség szerint település vagy járás képviseletében.

**Bemutató sportágak (minden érdeklődő részére):** Modellezés, Teqball, Kölyök Atlétika, Fotocellás sebességmérés, Gólyalábon járás

**Kísérő program:**

* gyógytornász személyes konzultáció
* dietetikus személyes konzultáció
* Zalaegerszegi EFI iroda - EGÉSZSÉGSTAND – vérnyomás, pulzus, testzsír százalékmérés, életmód tanácsadás – In Body mérés

2019. április 25-ig jelentkező résztvevők energiapótlásban /üdítő és virsli/ részesülnek 11.00 -12.00 óra között. Regisztrációnál vehetik át a kupont.

Jelentkezés az [iroda@zmse.hu](mailto:iroda@zmse.hu) címen vagy a 92 / 596 – 220 telefonszámon.

VERSENYKIÍRÁSOK

**L Ö V É S Z E T**

**Helyszín:** Városi Sportcentrum

**Versenybíróság elnöke:** Góra Balázs

**Versenyszámok:** Férfi és női egyéni légpisztoly és légpuska lövészet

**Lebonyolítás:** 5 próba és 10 értékelt lövés.

**Díjazás:** Az I-III. helyezettek érem díjazásban részesülnek.

**T E K E**

**Helyszín:** Városi Sportcentrum

**Versenybíróság elnöke:** Baján János

**Versenyszámok:** Férfi és női egyéni

**Lebonyolítás:** bemelegítés 5 dobás után 20 teli dobás

**Díjazás:** Az I-III. helyezettek érem díjazásban részesülnek.

**T E N I S Z**

**Helyszín:** Városi Sportcentrum

**Versenybíróság elnöke:** Dr. Sárváry Péter

**Versenyszámok:** Férfi 55 év alatt - felett és női egyéni

**Lebonyolítás:** Nevezések függvényében a helyszínen dönt a versenybíróság

**Díjazás:** Csoportok I-III. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.

**KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS**

**Helyszín: Városi Sportcentrum**

**Férfiak, nők:** Felnőtt lakosok a régióból, megyei II. osztály és annál magasabb osztályban szereplők nem játszhatnak.

**08.45 -** Technikai értekezlet, sorsolás.

**Versenybíróság:**

**Résztvevők:** Az általános kiírás szerint!

**Játékidő:**1 x 20 perc

**Játéktér:** **Férfi**: 40 x 60 m műfüves pálya, 6 + 1 fő

Csapatlétszám: 10 fő

**Helyezések eldöntése:**

A helyezések sorrendjét a mérkőzéseken szerzett pontok összege határozza meg (győzelem 3 pont, döntetlen 1 pont).

Egyenlő pontszám esetén: - egymás elleni eredmény

- gól vagy pontkülönbség

- több gól vagy pont

- 3 db büntető rúgás

**Díjazás:** Az I. helyezett csapatok serleg, az I-IV. helyezett csapatok oklevél díjazásban részesülnek.

**Felszerelés:** Egységes sportfelszerelés, műfüves vagy edzőcipő.

**Egyéb:** A nem érintett kérdések a technikai értekezleten kerülnek pontosításra!

1. ………………………………. 2.…………………………………

3. ………………………………. 4.…………………………………

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Férfiak** | | | | |
| **Időpont** | **„A” pálya** | | **„B” pálya** | |
| 09:00 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 09:40 | 2 | 3 | 4 | 1 |
| 10:20 | 4 | 2 | 1 | 3 |

### Végeredmény

**I. ………………………………….**

**II. ………………………………….**

## III. ………………………..……………….

**IV. ……………………………….....**

**11:00**  Ünnepélyes eredményhirdetés a helyszínen.

#### SZERVEZŐ BIZOTTSÁG