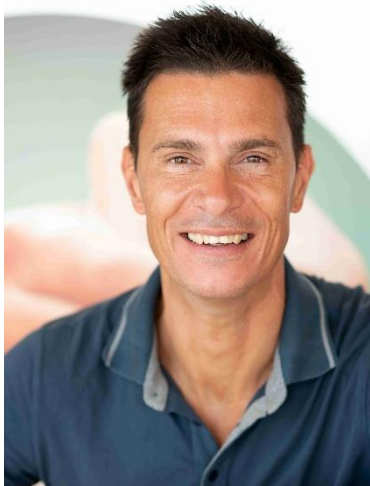


# DIÁKOLIMPIA®



**GRUNDBIRKÓZÁS DIÁKOLIMPIA®**  
**2023/2024. TANÉVI**  
**ORSZÁGOS DÖNTŐ PROGRAMFÜZET**  
**BUDAPEST, 2024. FEBRUÁR 10-11.**

## Kedves Testnevelők, Felkészítők!



Bár kihívásokból nem volt hiányunk az előző években sem, idén talán még a korábbiaknál is nagyobb öröm számomra, hogy összeállt az előttünk álló tanév Diákolimpia® versenykiírása.

A 2023/2024. tanévben ismét a teljes sportági palettánkkal várjuk a nevezéseket, jövőbeni törekvéseink pedig arra irányulnak, hogy eseményrendszerünk még színesebb, tartalmasabb legyen, illetve még több sportolni vágyó diáknak biztosítson részvételi lehetőséget.

Hiszem, hogy talán soha nem volt még olyan fontos a sport, a mozgás, mint napjainkban. A rendszeres sport nem csupán a lelkünket és a testünket tartja karban, hanem megtanít kitűzni sokszor elérhetetlennek tűnő célokat, amely lehet persze egy eredmény elérése is, de akár az is, ha elhatározzuk: minden nap mozgunk. Bármelyikről is legyen szó, a kitartó munka elvégzéséhez, elhatározásunk fenntartásához bizony példaképekre is szükségünk van, iskoláinkban pedig ők a Diákolimpikonok!

A magunk részéről azt szeretnénk, ha a diáksportolók az iskoláikban az olimpikonokhoz hasonló figyelmet és erkölcsi elismerést kapnának, mert hisszük, hogy amit tesznek, amire vállalkoznak, az a saját közösségükben társaik számára is példaértékű. Ezúton is köszönöm, ha az intézményvezetők, illetve a pedagógusok a korábbiakhoz hasonlóan a következő tanévben is kiemelt figyelmet fordítanak rájuk!

Idén szeptemberben egy, az elmúlt 10 év stratégiai és módszertani fejlesztéseit és tapasztalatait átfogó, komplex iskolai programot is útnak indítunk az egész országban több mint 300 iskola részvételével. Aktív Iskola programunk a testmozgás, a közösségépítés, illetve a tanulók bevonásának egy új szintjét célozza meg. Az MDSZ különböző mutatók alapján –melyekbe sok egyéb között a Diákolimpián való indulás is beleszámít – követi majd nyomon az iskolákban az egészségnevelés és sport terén elvégzett munka minőségét. Az iskolák pedig pontokat gyűjthetnek, amelyeket a tanév végén a saját céljaikat leginkább szolgáló, helyi adottságaikhoz leginkább illeszkedő motivációs elemekre (pl. eszközökre) válthatnak be.

Munkatársaimmal tehát minden eddiginél eltökéltebben dolgozunk azon, hogy közvetlenül vagy közvetve, de a lehető legtöbb gyermek és tanuló számára olyan kínálatot tudjunk biztosítani, ahol napi szinten találnak maguknak programokat azokban a mozgásformákban, spotágakban, amelyeket a legszívesebben végeznek, amelyekben örömeiket lelik, és amelyek arra ösztönzik őket, hogy a fizikai aktivitás mindennapjaik részévé váljon.

Mindenkinek, akinek hozzánk hasonlóan szívügye a diáksport, köszönöm a munkáját, és biztosíthatom róla, hogy számíthat ránk!

**Balogh Gábor**  
MDSZ elnök

## BUDAPEST ÉS A XXI. KERÜLET

Budapesten több világörökségi helyszín is található, többek között a Duna-part látképe, a Budai Várnegyed, az Andrásy út, a Hősök tere és a Millenniumi Földalatti Vasút, ami a világ első villamos hajtású, egyben Európa második földalatti vasútja a londoni után. Nevezetességek még a város Duna-hídjai, valamint gyógyfürdői, mivel Budapest a világ legtöbb gyógyfürdővel rendelkező fővárosa. Itt található a világ legnagyobb termásvizes barlangrendszere, Európa legnagyobb zsinagógája, valamint a magyar Országház is, amely a világ harmadik legnagyobb parlamenti épülete.



Csepel, Budapest egyik legváltozatosabb területe, amely egyaránt rendelkezik kertvárosias, falusias, vízparti, illetve lakótelepi és ipari városrészekkel. Az egyetlen kerület, amely a Csepel-szigeten fekszik, így nem tartozik a történelmi Budához és Pesthez sem. A kerület büszkeségei a megújult a Daru-domb, Királyerdő, a Kis-Duna-part, a Kalózhajós játszótér, valamint az a fővárosban is egyedülálló, mintegy 25 ezer négyzetméter kiterjedésű Rákóczi-kert – Családok Parkja, ami kicsiknek-nagyoknak kínál kikapcsolódási lehetőségeket a sporttól a szórakozáson át a közösségi programokig.

### KOZMA ISTVÁN MAGYAR BIRKÓZÓ AKADÉMIA



A csepeli Hollandi úton található Akadémia Kozma Istvánt választotta névadónak ezzel is tisztelegve a talán leghíresebb birkózó legenda emléke előtt. A háromszintes multifunkcionális sportcsarnokban három szőnyeges edzőterem, erősítő terem, szabadtéri kondipark, valamint egy hat szőnyeges küzdőtér is helyet kapott, amik helyet biztosítanak a kiemelkedő képességű fiatalok céljainak elérésében.

Az akadémia fő célkitűzése olimpiai, világ – és Európa-bajnokságokon eredményes sportolók nevelése, akik majd a sportpályafutásuk befejeztével sikeres életpályát tudnak megvalósítani a polgári életben is.



## A VERSENY FŐVÉDNÖKE

Novák Katalin  
Magyarország köztársasági elnöke

## A VERSENY VÉDNÖKEI

Dr. Pintér Sándor  
belügyminiszter

Szalay-Bobrovniczky Kristóf  
honvédelmi miniszter

Dr. Maruzsa Zoltán  
Belügyminisztérium  
köznevelési államtitkár

Dr. Schmidt Ádám  
Honvédelmi Minisztérium  
sportért felelős államtitkár

Dr. Hankó Balázs  
innovációért és felsőoktatásért  
felelős államtitkár

Németh Szilárd  
Magyar Birkózók Szövetsége  
elnök

## 1. RENDEZŐ

Az országos döntő a **Magyar Diáksport Szövetség** megbízásából a **Budapesti Diáksport Szövetség** szervezésében kerül megrendezésre.

### Szervező Bizottság:

**Rendezvényért felelős: Pinnyey Richárd – Budapesti Diáksport Szövetség**  
email: [bpdssz@gmail.com](mailto:bpdssz@gmail.com) ; telefon: 30/221-4748

### Versenybizottság:

**elnök: Simita Zsolt – Magyar Birkózók Szövetsége szakreferens**  
email: [simitazs@birkozoszov.hu](mailto:simitazs@birkozoszov.hu) ; telefon: +3670/320-8303

### Kommunikációs és média felelős

**Pinnyey Richárd** – Budapesti Diáksport Szövetség - email: [bpdssz@gamil.com](mailto:bpdssz@gamil.com) ;  
telefon: 30/221-4748

## 2. HELYSZÍN, IDŐPONT, PROGRAMOK

**Helyszín:** Kozma István Magyar Birkózó Akadémia (1213 Budapest, Hollandi út 8.)

**Időpont:** 2024. február 10-11. (szombat-vasárnap)

### 2024. február 10. (szombat)

#### I., II. korcsoport fiú

10:00 - 10:45  
Igazolás, Mérlegelés

10:45  
Sorsolás

11:00 – 11:20  
Technikai értekezlet

11:30  
Megnyitó ünnepség

11:45-12:00  
Bemelegítés

### Programok:

12:00-tól  
Verseny

16:30  
Eredményhirdetés

### 2024. február 11. (vasárnap)

#### I., II. korcsoport lány

10:00 - 10:45  
Igazolás, Mérlegelés

10:45  
Sorsolás

11:00 – 11:20  
Technikai értekezlet

11:30  
Megnyitó ünnepség

11:45-12:00  
Bemelegítés

12:00-tól  
Verseny

16:30  
Eredményhirdetés

**Kötelező jelenlét:** az országos döntőbe jutott csapatok kötelesek a versenyszámuk zárásáig jelen lenni. Indokolt esetben a Versenybizottság elnöke adhat engedélyt a távolmaradásra.

Ennek hiányában az országos döntőről korábbi eltávozás esetén a csapat eredménye megsemmisítésre kerül, valamint a Diákolimpiai Bizottság az érintett iskolát kizárhatja az adott sportág következő tanévi Diákolimpia versenyeiből.

### 3. Étkezés

A versenyhelyszínén büfé üzemel, a közelben boltok, éttermek találhatóak.

### 4. AKKREDITÁCIÓ, IGAZOLÁS

#### Általános tudnivalók

A Diákolimpia® versenyeken való részvétel feltétele, hogy a csapat tagjai rendelkezzenek - a hatályos jogszabályok alapján kiadott **diákigazolvánnyal**,  
- és a nevezési rendszerben érvényes nevezéssel, valamint  
- a nevezés alapján kinyomtatott **csapat nevezési lappal**.

*Diákigazolvány hiányában* a részvétel feltétele az intézményvezető által kiállított és lepecsételt, fényképpel ellátott *iskolalátogatási* (a tanulói jogviszony szünetelése esetén az iskola nyilvántartásában való szereplésről kiállított) *igazolás* bemutatása (amennyiben az igazoláson nem szerepel fénykép, vagy a fényképen nem szerepel az iskola hitelesítő pecsétje, úgy arcképes igazolvány bemutatása is szükséges).

Az iskola átszervezése, illetve az *iskola nevének változása* esetén a kísérő a versenyen az iskola igazgatója által hitelesített dokumentumot köteles bemutatni, amellyel bizonyítja az intézmény átszervezését, illetve az intézmény nevében történt változásokat.

További részletek a 2023/2024. tanévi Diákolimpia® versenykiírás Versenyszabályzat XII. Igazolások pontjában.

**A fent előírt dokumentumok hiányában a versenyző(k) nem vehet(nek) részt a Diákolimpia® országos döntőn.**



## Kísérő

A Diákolimpia® versenyein a csapatok olyan felkészítő pedagógussal vagy **felőtt** csapatvezetővel (a továbbiakban: kísérő) kötelesek megjelenni, akit az iskola igazgatója a **nevezési lapon, vagy külön megbízólevélben írásban megbízott**. A kísérő az adott versenyen versenyzőként nem szerepelhet. A fenti feltételeknek megfelelő kísérő hiányában a csapat az adott versenyen nem jogosult részt venni.

## Igazolás menete

Az országos döntőn való részvétel feltétele, hogy a tanuló, vagy a kísérő a verseny helyszínén bemutassa az Igazoló Bizottság, illetve a verseny szervezője részére a Versenyszabályzat XII. 1-2. pont szerinti igazolási dokumentumokat.

A fent előírt dokumentumok bemutatásának hiányában a csapat tagja nem vehet részt a versenyen.

A kísérő köteles az Igazoló Bizottság részére bemutatni a megbízásának tényét igazoló nevezési lapot vagy megbízólevelet.

A csapat tagjai igazolásainak ellenőrzése a verseny megkezdése előtt az Igazoló Bizottság feladata és kötelessége. Megfelelő igazolás(ok) hiányában a Versenyzőbizottság az Igazoló Bizottság jelentése alapján dönt a részvétel jogosulatlanságáról, és döntését közli az érintette(k)kkel, valamint megküldi az MDSZ részére.

A csapatok jelentkezése az arra kijelölt helyen történik (az eligazodást kihelyezett tájékoztató táblák segítik).

**A programfüzet részét képező 2. számú mellékletet – Mérlegelési jegyzőkönyv - a csapatoknak igazoláskor a helyszínen kell kitöltve leadniuk. Az Igazoló Bizottság munkájának megkönnyítése érdekében kérjük, a mellékletet szíveskedjenek a versenyre való indulás előtt kitölteni!**

## Két csapattal nevezők:

**Ugyanazon köznevelési intézmény nemenként és korcsoportonként legfeljebb két csapattal juthat az országos döntőbe, de egy versenyző csak egy csapatban szerepelhet azonos korcsoportban.**

## 5. RÉSZTVEVŐK

**Az országos döntő résztvevői:** korcsoportonként és nemenként az országos elődöntők 1. és 2. helyett csapatai. **Az országos döntőbe jutott csapatok listáját a Programfüzet 1. számú melléklete tartalmazza.**

- I. korcsoport: 2015. évben vagy később született tanulók, nemenként
- II. korcsoport: 2013-2014. évben született tanulók, nemenként

Felversenyzés: Az I. korcsoportos tanuló felversenyezhet a II. korcsoport versenyébe, azonban ebben az esetben saját, I. korcsoportos versenyén nem indulhat.

## 6. TECHNIKAI INFORMÁCIÓK

Az országos döntőn résztvevő csapatok függvényében kerül kijelölésre (maximum 14 csapat korcsoportonként, nemenként).

### 14 csapat megjelenése esetén:

2 x 4, és 2 x 3 csapatos „A” – „B” – „C” – „D” csoportok kerülnek kialakításra. A csoportokon belül körmérkőzéses rendszer alapján döntenek a csoporton belüli helyezésekről. A csoportok első 2 helyezettjei kieséses rendszerben döntenek el az 1-8. helyezést.

**Középdöntő:** A1 – BII (x), BI – AII (v), CI – DII (y), DI – CII (z)

**Elődöntő:** x vesztes – y vesztes (E), v vesztes – z vesztes (F), x győztes – y győztes (G), v győztes – z győztes (H).

**Helyosztók:** A VI. helyezésig, további helyezések eldöntése számolás útján kerül megállapításra.

#### **14-nél kevesebb csapat esetén:**

Amennyiben 2 csoport kerül kialakításra, akkor a selejtező csoportok 1-2. helyezettjei keresztbe játszanak egymással (A1 - B2) és B1 - B2). A két mérkőzés győztesei mérkőznek meg az 1-2. helyért, a vesztes csapatok pedig a 3-4. helyért.

Amennyiben 3 csoport kerül kialakításra a csoportok győztesei egy csoportba kerülnek, és ott körmérkőzéssel döntenek a végső helyezésről.

#### **A sorsolás és a lebonyolítási rend a technikai értekezleten kerül ismertetésre.**

#### **Óvás**

Lásd a versenyszabályzat XVI. pontja szerint.

A versenyben érintett versenyző kísérője vagy az érintett csapat kísérője óvási szándékát a versenyszám eredmények hivatalos közzététele előtt, a mérkőzés vége, vagy az óvási okot adó körülmény méltányolható tudomására jutását követően haladéktalanul köteles szóban jelezni a Versenybizottság elnöke (távollétében a verseny szervezőjének képviselője) felé az óvási díj (10 000 Ft) egyidejű befizetése mellett. Az óvás részletes indoklásának írásbeli előterjesztésére a helyszínen legkésőbb a versenyszám eredményének hivatalos közzététele, a mérkőzés végét vagy az óvási okot adó körülmény méltányolható tudomására jutását követő fél órán belül a Versenybizottság felé van lehetőség.

Az óvásban fel kell tüntetni az óvást benyújtó kísérő nevét, e-mail címét és bankszámlaszámát, az érintett iskola, versenyző és/vagy csapat nevét, valamint az érintett verseny és versenyszám (illetve mérkőzés vagy futam) megjelölését, továbbá az óvást alátámasztó részletes indokolást.

Az óvásokat az országos döntőn közreműködő Versenybizottság bírálja el, az óvás kézhezvételét követő két órán belül. A Versenybizottság az óvás elbírálásáról jegyzőkönyvet készít, és döntésről írásban a jegyzőkönyv helyszíni átadásával vagy e-mailben történő megküldésével értesíti az óvást benyújtó kísérőt, illetve az óvással érintett további versenyző(k), csapat(ok) kísérőit.

#### **Díjazás**

Az országos döntő I-III. helyezett csapatai érem és serleg, valamennyi csapata oklevéldíjazásban részesül.

#### **Költségek**

A rendezési, díjazási költségeket a Magyar Diáksport Szövetség biztosítja.

Az utazási, étkezési és az egyéb felmerülő költségeket a csapatok maguk viselik.

#### **Sportági rendelkezések**

**Csapatlétszám 10 fő. Egy adott mérkőzésre minimálisan 4 fő versenyzővel lehet kiállni.**

Minden versenyző a saját súlycsoportjában és/vagy egy súlycsoporttal feljebb indulhat. Mérkőzésenként egy versenyző, csak egy súlycsoportban versenyezhet.

**Felszerelés:** fiúknak rövidnadrág, lányoknak egyrészes zárt dressz (birkózómez,



úszódressz, tornadressz, ujjatlan, rövid- és hosszú dressz), trikó viselése nem megengedett. Az országos döntőn tornacipő vagy birkózócipő viselése kötelező.

### Súlycsoportok

I. korcsoport	Fiú	22	24	28	32	37	43	+43
	Lány	22	24	28	32	37	43	+43
II. korcsoport	Fiú	24	28	32	37	43	49	+49
	Lány	24	27	31	35	40	45	+45

**A +43, +45, +49kg-os súlycsoportokban 80 kg-nál nehezebb versenyző nem indulhatnak, sérülésveszély miatt.**

### A grundbirkózás versenyszabályai

A küzdőtér 3,5 m átmérőjű, 5 cm széles csíkkal határolt kör, melynek talaja 4 cm vastagságú polifoam, matt ponyva borítással.

A grundbirkózás célja, hogy a versenyző ellenfelét a talajtól felemelje, vagy a körből kitolja.

A győzelem módjai: tiszta győzelem, vagy pontozásos győzelem.

Ha az egyik versenyző 6 pont különbséggel vezet, úgy a mérkőzést megnyerte.

#### Tiszta győzelem

- az ellenfél függőleges irányú felemelése és megtartása minimum 3 másodpercig (csak derék fölött lehet fogni az ellenfelet),
- az ellenfél leléptetése szabálytalanság miatt.

#### Pontozásos győzelem

- az ellenfél felemelése úgy, hogy mindkét lába elhagyja a talajt, de ennek időtartama nem haladja meg a 3 másodpercet (2 pont),
- az ellenfél kitolása vagy rögzített kilendítése (tehát nem kilökése) a küzdőterről úgy, hogy annak egy talpa teljes terjedelmében túl legyen a kör vonalán, miközben a támadó az ellenfél kilépésének pillanatában nem kerülhet a küzdőkörön kívül (1 pont),
- ha a versenyző a körből való kitolása, illetve az emelés ellen úgy védekezik, hogy letérdel, leül vagy lefekszik a küzdőkörben, az első esetben figyelmeztetést kap, minden további esetben az akció megítélendő az ellenfélnek (1 pont),
- ha a versenyző támad, a védekező versenyző a kör szélén szándékosan elesik vagy leül, és ennek következtében a támadó versenyző a támadás lendületéből kilép a körön kívülre, a támadó versenyzőnek megítélendő az akció (1 pont),
- ha a két versenyző egyszerre kerül a küzdőtéren kívülre, akció egyik félnek sem ítéhető.

#### Szabálytalanságok

A grundbirkózásban az egyértelmű durvaságokon (ütés, rúgás, karmolás stb.) kívül leléptetés jár az alábbi szabálytalanságokért:

- az ellenfél szándékos gáncsolása,
- dobás – **azonnali kizárás, figyelmeztetés nélkül**,
- az ellenfél szándékos földre lökése vagy lerántása.

Nem szándékos, illetve nem durvaságból elkövetett szabálytalanságokért a versenyző

első esetben figyelmeztetésben részesül, a másodiknál újbóli figyelmeztetés és 1 pont a vétlennek, a harmadik esetben azonban leléptetés jár.

### **Mérkőzésidő**

A grundbirkózási idő 2 perc. Ha a találkozó azonos pontszámmal ér véget (döntetlen). Az utolsó akciópontot végrehajtó versenyző a győztes. Ha nem születik pont, bírői döntésre kerül sor.

### **Csapatmérkőzések eredménye**

A csapateredmény megállapítása az egyes mérkőzések győztesei szerint történik.

- Az egyéni győzelmekért 1 pont jár. Az ebből származó győzelmi pontok összege adja a csapatmérkőzés végeredményét.
- Döntetlen esetén:
  1. az egyes mérkőzéseken elért több tusgyőzelem
  2. a csapatmérkőzéseken szerzett több akciópont
  3. sorsolás dönt

### **Csoportmérkőzés helyezéseinek megállapítása**

- A csoportmérkőzések során az egyes csapattalálkozók győztese 2 E (eredményességi) pontot kap, az E pontok összesítése dönti el a csoport végeredményét (több E pont)

### **A csoportmérkőzések során, holtverseny esetén a következő szempontok alapján dől el a továbbjutás:**

- 2 vagy több csapat holtversenye esetén:
  - A holtversenyen kívüli csapatok elleni eredményeket figyelmen kívül kell hagyni.
  - A holtversenyben lévő csapatok egymás elleni elért eredményei alapján a több tusgyőzelem dönt.
  - Tusgyőzelmek egyenlősége esetén a több győzelmi pontot elért csapat kerül előbbre.
  - Abban az esetben, ha ez is azonos, akkor a teljes tabellát figyelembe véve dől el a továbbjutás a 2., 3. pontok sorrendjében

## **7. A KORONAVÍRUSSEL KAPCSOLATOS ÓVINTÉZKEDÉSEK**

A járványügyi helyzet alakulásával és az ezzel összefüggésben meghozott kormányzati intézkedések következtében jelen óvintézkedések változhatnak. Az aktuális ajánlások miatt, kérjük elindulás előtt ellenőrizze a honlapon lévő legfrissebb változatot. ([https://www.diakolimpia.hu/wp-content/uploads/2021/05/COVID\\_DO\\_%C3%B3vint%C3%A9zke%C3%A9sek-V5.pdf](https://www.diakolimpia.hu/wp-content/uploads/2021/05/COVID_DO_%C3%B3vint%C3%A9zke%C3%A9sek-V5.pdf))

## **8. ORVOSI ÜGYELET**

A versenyek helyszínén folyamatos egészségügyi ellátást biztosítunk.

Információ az alábbi elérhetőségen kérhető: **Hangel Bálint 20/215-1075**

## **9. KOMMUNIKÁCIÓ**

### **Eredmények**

Az országos döntő online eredményei a Diákolimpia® hivatalos honlapján található eredménykövető felületen érhető el (<http://www.doeredmenyek.hu>).

Az országos döntőt követően a hivatalos eredmények megtalálhatók a Diákolimpia®

honlapján (<https://www.diakolimpia.hu/diakolimpia/eredmenyek/>).

### Visszajelzések, vélemények

Számít a véleménye! Az országos döntőt követően a versenyen résztvevő iskolák, kísérők részére a verseny rendezésével és a sportági versenykiírással kapcsolatban kérdőívet küld a Magyar Diáksport Szövetség. Kérjük észrevételeivel, visszajelzésével segítse az MDSZ munkáját.

## 9. PARTNEREINK



BELÜGYMINISZTERIUM



HONVÉDELMI  
MINISZTERIUM



**BUDAPESTI**  
Diáksport Szövetség





**GET MOVIN'**



**HERVIS  
UTALVÁNYOK**

**A Hervis jóvoltából a 2023/2024. tanévi Diákolimpián eredményesen szereplő diákok és felkészítő tanáraik Hervis ajándékutalvány jutalomban részesülnek:**

A 2023/2024. tanévi Diákolimpia®  
valamennyi országos döntőse és  
felkészítő tanáraik

**5.000 Ft**

értékű vásárlási utalványt kapnak,  
amelyek minden 15.000 Ft feletti vásárlás  
esetén egyenként válthatók be áruházi vagy  
online vásárlás alkalmával.

A 2023/2024. tanévi Diákolimpia®  
valamennyi körzeti-, megyei- valamint országos  
elődöntő dobogósa és felkészítő tanáraik

**3.000 Ft**

értékű vásárlási utalványt kapnak,  
amelyek minden 15.000 Ft feletti vásárlás  
esetén egyenként válthatók be áruházi vagy  
online vásárlás alkalmával.

Az utalványok a versenyeken kerülnek átadásra, és 2024. szeptember 30-ig válthatók be bármely hazai Hervis áruházban, vagy a Hervis webshopjában. Az utalványok összevonhatók más akciókkal is, tehát a vásárlási végösszegeből kerülnek levonásra. Minden további információ megtalálható az ajándékkártyák hátulján szereplő részletes leírásban.

**SOK SIKERT KÍVÁN  
A HERVIS MINDEN DIÁKOLIMPIA®  
RÉSZTVEVŐNEK ÉS FELKÉSZÍTŐ TANÁRNAK!**



# DIAKOLIMPIA®

## KÖVESS MINKET!



[facebook.hu/diakolimpia](https://facebook.hu/diakolimpia)



[Instagram.com/diakolimpia\\_official](https://Instagram.com/diakolimpia_official)



[tiktok.com/diakolimpia](https://tiktok.com/diakolimpia)