



Héraklész és UP Válogatott Felmérő Versenykiírás

Helyszínek:

- **Úszás:** Csitáry G. Emil Uszoda (8000 Székesfehérvár, Mészöly G. u.)
- **Futás:** Bregyóközi Regionális Atlétikai Központ (Székesfehérvár, Bregyó köz 1.)

Időpont: 2024. november 16., szombat

Résztevők:

- Utánpótlás és Héraklész válogatott tagjai
- Nem válogatott sportolók részvétele lehetséges, amennyiben az adott korosztály (nem évfolyam) top 10-es ranglistán szerepelnek.

Cél: Az aktuális erőállapot felmérése

Időrend:

- **10:00:** Úszás bemelegítés
- **10:30:** Úszás – 500 m (nevezési idők alapján beosztott futamokban)
- **11:15:** Kerékpár ergométer teszt (csak Héraklész és U23 válogatottak számára; a tesztre való jelentkezéskor kérjük, jelezzék a használt sorokat.)
- **13:30:** Futás – 3 km (nevezési idők alapján beosztott futamokban)

Nevezési határidő: 2024. november 11., hétfő, éjfélig

Nevezés: A nevezéseket a várható úszó- és futó időeredmények megadásával a honved.szondi.triatlon@gmail.com címre várjuk.

Belépési információk:

- **Csitáry G. Emil Uszoda:** Edzők és versenyzők számára a belépés ingyenes. Szülők 240 Ft-ért válthatnak jegyet az uszoda lelátójára. Papucs használata kötelező.
- **Futás:** Az edzők és kísérők számára tilos a rekortán és a füves pályára lépni. Kézi időmérés lesz.

További információk:

- **Úszás:** Egy sávban két versenyző
- **Futás:** Egy futamban legfeljebb 15 fő indulhat
- Szöges cipő használata tilos
- A versenyen minden résztvevő saját felelősségére vesz részt
- Értéktárgyakért felelősséget nem vállalunk