



## Héraklész és UP válogatott felmérő versenykiírás

### Úszás felmérő helye:

Csitáry G. Emil Uszoda (8000 Székesfehérvár, Mészöly G. u.)

### Futás felmérő helye:

Bregyóközi Regionális Atlétikai Központ (Székesfehérvár, Bregyó köz 1.)

**Felmérő ideje:** 2023.11.18. (szombat)

**Felmérő résztvevői:** Utánpótlás és Héraklész válogatott. Nem válogatott sportoló indulása az adott korosztály (nem évfolyam!) top 10 ranglistahelyezéséig lehetséges!

**Felmérő célja:** aktuális erőállapot felmérése.

### Időrend:

**10.00** úszás bemelegítés

**10.30** úszás Táv: 500 m (a megadott nevezési idők szerinti futambeosztásban)

**11.15** kerékpár ergométer teszt, a Héraklész és u23 válogatott számára. Kérjük a nevezéssel feltüntetni, hogy milyen sorral használják a teszten a kerékpárt. Bemelegítésre 8 db szabad görgőt biztosítunk. Váltó leszabályzás a 2008-as korosztályt sem érinti!

**14:00** futás Táv: 3 km (a megadott nevezési idők szerinti futambeosztásban)

**Nevezési határidő:** 2023.11.13. (hétfő) éjfél [honved.szondi.triatlon@gmail.com](mailto:honved.szondi.triatlon@gmail.com) email címen a várható úszó és futó időeredmény megadásával.

**Belépés:** A Csitáry G. Emil Uszodába edzők és versenyzők részére ingyenes. Szülők az uszoda lelátójára 240.-Ft-ért válthatnak jegyet. Futás ingyenes. Az uszodában a papucs használata kötelező. A futás alatt edzőknek és kísérőknek, a rekortán pályára illetve a füves pályára felmenni nem szabad. A versenyen kézi időmérés lesz. Úszásnál egy sávban két versenyző úszik, futásnál egy futam várható maximális létszáma 15 fő. Szöges cipő használata nem engedélyezett. A versenyen mindenki saját felelősségre indul. Értéktárgyakért felelősséget nem vállalunk.