



## 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.
- **Dietetikai előadás:** Helyőrségi Klub, Székesfehérvár, Malom u. 2.

**Időpont:** 2024. február 18., vasárnap

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

**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 a Héraklész és u23 válogatott számára (nevezéskor kérjük feltüntetni, hogy milyen sorral használják a teszten a kerékpárt. Bemelgítésre 6 db szabad görgőt biztosítunk.)
- 13:30 - Futás 3 km (nevezési idők szerinti futambeosztásban)
- 14:00 – 15:00 Dietetikai előadás **szülők részére.**
- 15:00 – 16:00 Dietetikai előadás **sportolók részére.**

**Nevezési határidő:** 2024. február 12., hétfő éjfélig.

Nevezés a megadott nevezési lap kitöltésével:

[Nevezési lap - Heraklész felmérő 2024.02.18](#)

vagy a honved.szondi.triatlon@gmail.com címen, a várható úszó és futó időeredmények megadásával.

### Belépési információk:

- Csitáry G. Emil Uszodába a belépés edzők és versenyzők számára ingyenes. Szülők 240 Ft-ért válhatnak jegyet az uszoda lelátójára. Papucs használata kötelező.
- Futásnál az edzőknek és kísérőknek tilos a rekortán és a füves pályára lépni. A versenyen kézi időmérés történik.
- Úszásnál egy sávban két versenyző, futásnál egy futamban a maximális létszám 15 fő.
- Szöges cipő használata tilos.
- A versenyen minden résztvevő saját felelősségére indul.
- Értéktárgyakért felelősséget nem vállalunk.