



Héraklész és UP válogatott felmérő versenykiírás

Felmérő helye: FTC-MVM Sportközpont (X. Vajda Péter u)

Felmérő ideje: 2024.01.20 (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 a verseny szezon kezdetén

Időrend:

10.00 úszás bemelegítés

10.30 úszás Táv: 500 m (a megadott nevezési idők szerinti futambeosztásban, első futamokban a Csillag Program résztvevői rajtolnak)

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: 2024.01.14. (vasárnap) a triatlon@fradi.hu e-mail címen a várható úszó és futó időeredmény megadásával .

Beléptetés: A Vajda Péter utcai főporta felől.

Az uszodában papucs használata kötelező. A futás alatt a rekortán pályára illetve a műfüves focipályára felmenni nem szabad.

A versenyen kézi időmérés lesz. Úszásnál egy sávban két versenyző úszik, futásnál egy futam várható maximális létszáma 15 fő.

A versenyen mindenki saját felelősségre indul. Értéktárgyaitokra vigyázzatok, ezekért felelősséget nem vállalunk.