



Héraklész és UP Válogatott Felmérő Versenykiírás

Helyszínek:

- **Úszás:** Gödöllő Városi és Térségi Uszoda (2100 Gödöllő, Ady Endre sétány 9)
- **Futás:** MATE-GEAC atlétikai pálya

Időpont: 2025. január 26., vasárnap

Részvevők:

- 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:

- **09:30:** Úszás bemelegítés
- **10:00:** Úszás – 500 m (nevezési idők alapján beosztott futamokban)
- **10:45:** Kerékpár ergométer teszt (csak Héraklész és U23 válogatottak számára; a tesztre való jelentkezéskor kérjük, jelezzék a használt sorokat).
- **13:00:** Futás – 3 km (nevezési idők alapján beosztott futamokban)

Nevezési határidő: 2025. január 20., hétfő, éjfélig

Nevezés: A nevezéseket a várható úszó- és futó időeredmények megadásával a hadhazi.mate@geac.hu címre várjuk.

Belépési információk:

- **Gödöllő Uszoda:** Edzők és versenyzők számára a belépés ingyenes. Szülők, kísérők 950 Ft-ért válhatnak jegyet az uszoda lelátójára, melyet csak bankkártyával lehet fizetni. 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