

SPORT XXI. ÉS ÚJONC ŐSZI DUATLON VERSENY

2018. október 27 és november 3.

VERSENYKIÍRÁS

A verseny célja:

A Sport XXI és az Újonc programhoz kapcsolódva, az evezős sportág utánpótlás sportolójának általános (sokoldalú) fizikai adottságainak fejlesztése, továbbá változatos versenyzési lehetőség biztosítása.

A VERSENY FELADATOK:

I. 11-12 ÉVESEK

1. 3000 m ERGOMÉTER +
2. 3000 m SÍKFUTÁS

II. 13-14 ÉVESEK:

1. 3000 m ERGOMÉTER +
2. 3000 m SÍKFUTÁS

III. 15 ÉVESEK:

1. 3000 m ERGOMÉTER +
2. 3000 m SÍKFUTÁS

Figyelem: A Duna alacsony vízállása miatt csak ergométeres futamok lesznek mindhárom helyszínen, az evezés futamok helyett!

Korosztályok:

1. 11-12 éves 2006-2007-ben született (fiú)
2. 11-12 éves 2006-2007-ben született (leány)
3. 13-14 éves 2004-2005-ben született (fiú)
4. 13-14 éves 2004-2005-ben született (leány)
5. 15 éves 2003-ban született (fiú)
6. 15 éves 2003-ban született (lány)

Résztevők:

A versenyen részt vehetnek a magyar evezős szövetség tagszervezeteinek igazolt sportolói! A résztvevők egészségügyi alkalmasságának igazolásához sportorvosi (iskolaorvosi vagy háziorvosi is megfelel) igazolás szükséges!

Verseny helyszínei és időpontja:

- **MTK evezősház (1203 Budapest, Vízisport utca 24.)**
 - **Bajai SSC evezős telepe (Baja, Petőfi sziget)**
- versenytanács ülés: **2018. november 3., szombat, 9:00 óra**
verseny kezdete: **2018. november 3., szombat, 10:00 óra**

- **Győri Atlétikai Club evezős telepe (Győr, Kálóczy tér)**
versenytanács ülés: **2018. október 27., szombat, 9:00 óra**
verseny kezdete: **2018. október 27., szombat, 10:00 óra**

Nevezés:

a mellékelt excel táblázat kitöltésével és visszaküldésével az evezes.sport21@gmail.com címre, a győri helyszínre pedig a nagygabci@t-online.hu címre nevezési határidő:

Győr: 2018. október 24. szerda 15:00

MTK, Baja: 2018. október 30. kedd 15:00

Értékelés:

egyéni összesített időeredmény (futás+ergométer): a két feladat végrehajtása során elért összesített időeredmény alapján alakul ki a korosztályonkénti és nemenkénti sorrend.

csapat (3 fős): az egyéni versenyek során a 3-3 legjobb helyezést szerzett versenyzők idejének összeadása után nemenként és korosztályonként kerül megállapításra a csapatsorrend.

Díjazás:

EGYÉNI VERSENY:

1-3. HELY > ÉREM

CSAPATVERSENY:

1-3. HELY > KUPA vagy OKLEVÉL

Lebonyolítás:

- a versenyzők sorsolás által meghatározott sorrendben ergométerrel kezdenek, majd a kikötést követően a futás táv teljesítésével érnek célba.

- az ergométerezés és futás idejét külön mérjük, de a versenyeredménybe az összetett időeredmény számít, melybe beletartozik a kikötést követő cipőfelhúzási, átöltözési idő is.

- a versenyszámban az összetett legkisebb időeredmény alapján alakul ki a sorrend (*a legkisebb időeredményt elérő versenyző, csapat nyer!*)

Holtverseny esetén (összesítésben azonos időeredmény), a kisebb ergométer időeredményt elért versenyző, csapat nyer.