

## **SPORT XXI. Bajai ŐSZI DUATLON VERSENY**

**Bajai Spartacus SC**

**2019. November 2**

**VERSENYKIÍRÁS** A verseny célja: A Sport XXI és az Újonc programhoz kapcsolódva, az evezős sportág utánpótlás sportolóinak általános (sokoldalú) fizikai adottságainak fejlesztése, továbbá változatos versenyzési lehetőség biztosítása.

### **A VERSENY FELADATOK:**

**Minden korosztály számára egységesen 3000 m ERGOMÉTER és 3000 m SÍKFUTÁS**

**Korosztályok:**

- 11 évesek egyéni leány, fiú
- 12 évesek egyéni leány, fiú
- 13 évesek egyéni leány, fiú
- 14 évesek egyéni leány, fiú

**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: Bajai SSC evezős telepe (Baja, Petőfi sziget)
- versenytanács ülés: 2019. november 2., szombat, 8:00 óra
- verseny kezdete: 2019. november 2., szombat, 9:00 óra

### **EGYÉNI VERSENY: 1-3. HELY > ÉREM**

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

Holtverseny esetén (összesítésben azonos időeredmény), a kisebb ergométer időeredményt.

Nevezés : A mellékelt táblázatban a [tiborpankovics@gmail.com](mailto:tiborpankovics@gmail.com) címre.

Nevezési határidő : 2019. október 24. 18:00 óra

Kapcsolat:

Pankovics Tibor +3630/388-1338