



Magyar Evezős Szövetség



# VI. Budapesti Evezős Triatlon

## *Versenykiírás*



## VI. BUDAPESTI EVEZŐS TRIATLON VERSENY

**A verseny időpontja:** 2020. november 28. (szombat), 12:00 (A verseny várható befejezése kb. 18.00 óra.)

**Versenytanács ülés:** 2020. november 28. 11:00 óra, Danubius NHE klubhelyiségében

**A verseny helyszíne:** Danubius Nemzeti Hajós Egylet evezősháza  
1007 Budapest, Margit-sziget, Művész sétány állatkert felöli vége.

**Megközelíthetőség:** A Margit-szigetre az autóval való behajtás tilos, ezért a Margit-, vagy Árpád-híd felől 26-os busszal „Park mozi köz” megállónál kell leszállni, ahol a főútra merőleges sétányon ~2’ gyalog a pesti Duna parton lévő Klubházig.

**A verseny rendezője:** Danubius Nemzeti Hajós Egylet

**A verseny koordinátora:** Ficsor László  
+36-30-747-4080

**Versenybírószám elnöke:** Raffaj Katalin

**Verseny orvos:** Dr. Alliquander Anna

**Nevezés:** [laszloficsor@danubiusnhe.com](mailto:laszloficsor@danubiusnhe.com) e-mail címre küldve.  
Nevezési határidő: 2020. november 21. (szombat)  
Nevezési díj utánpótlás korosztálynak nincs, felnőtt korosztálynak 700Ft/fő!

**Igazolások:** A résztvevők kötelesek magukat diákigazolványukkal/tagsági könyvükkel azonosítani. Sportorvosi engedély csak az igazolt versenyzők számára előírás, a nem igazoltaknak a versenyen az iskolaorvosi igazolás is elegendő.

**A verseny célja:**

- Versenyzési lehetőség biztosítása a vízi versenyek befejeződésével, azokban a kiegészítő sportágakban melyek az evezősök felkészülése szempontjából meghatározó jelentőségűek.
- Az evezős mozgást még nem kellőképpen elsajátító kezdő sportolók számára versenyzési lehetőség biztosítása.
- Képességfelmérés.
- Utánpótlás korcsoportú sportolók sokoldalú képzésének ösztönzése.
- Az állóképességet fejlesztő, hosszú, tartós edzések monotonitásának oldása.

**Díjazás:**

Korosztályonként, nemenként az összesített időeredmények alapján az első három helyezett éremdíjazásban részesül, ezen felül a győzteseket kupával is díjazzuk.

### **Versenyszámok:**

1. Leány 12 éves (2008. évben születettek, vagy fiatalabbak)
2. Fiú 12 éves (2008. évben születettek, vagy fiatalabbak)
3. Leány 13 éves (2007. évben születettek)
4. Fiú 13 éves (2007. évben születettek)
5. Leány 14 éves (2006. évben születettek)
6. Fiú 14 éves (2006. évben születettek)
7. Serdülő leány 15 éves (2005. évben születettek)
8. Serdülő fiú 15 éves (2005. évben születettek)
9. Serdülő leány 16 éves (2004. évben születettek)
10. Serdülő fiú 16 éves (2004. évben születettek)
11. Ifjúsági leány (2002.-2003. évben születettek)
12. Ifjúsági fiú (2002.-2003. évben születettek)
13. Felnőtt nő nyílt kategória
14. Felnőtt férfi nyílt kategória

### **A versenytávok:**

1. 2000m evezős ergométer (A Danubius NHE klubházában)
2. 5200m futás (Margit sziget kör)
3. Utánpótlásnak 400m, felnőtteknek 600m úszás (A Hajós Alfréd uszodában, szabadon választott úszásnemben)

### **A verseny menete:**

Reggel a Danubius NHE klubházában gyülekeznek a versenyzők és kísérőik. A megbeszélést követően a klubházban kezdődik a verseny az evezős ergométeres számmal. Az ergométeres táv teljesítését követően egyből innen indul a futás a Margit sziget rekortán pályás körén a klubházig (ergométer + futás, első részidő). A futást követően a versenyzők együtt átsétálnak a Hajós Alfréd uszodába, ott átöltöznek, majd az úszótáv teljesítésével befejeződik a verseny (ergo+futás+úszás összidő).

### **A verseny rövid leírása:**

- **Indítás:** 20 versenyző rajtol egy időben. 15 perc különbséggel indul a következő 20 versenyző.
- **Öltözés:** Az ergométer és futás közötti versenydőbe beleszámít. Úszáshoz, úszónadrágot, úszószemüveget, úszósapkát, papucsot, törölközőt, mindenki hozzon magával.
- **Időmérés:** Az ergométer + futás részidő, + úszás részidő össz ideje az alapja a helyezésnek.
- **Eredményhirdetés:** a Danubius NHE klubhelyiségében történik.

### **Megjegyzés:**

Az úszás versenyszámnál a kísérő szülők csak látogatói jegy megvásárlásával tudják az úszóversenyeket megtekinteni!

A versenyhez a rendezők eredményes felkészülést, és sok sikert kívánnak!