



Magyar Evezős Szövetség



# I. Budapesti Evezős Triatlon

## *Versenykiírás*



## 2015. ÉVI REGIONÁLIS EVEZŐS TRIATLON VERSENY

**A verseny időpontja:** 2015. november 14. (szombat), 12:00

**Versenytanácsülés:** 2015. november 14. 11:15 óra

**A verseny helyszíne:** Danubius Nemzeti Hajós Egylet evezősháza  
1007 Budapest, Margitsziget, Művész sétány állatkert felőli vége

**Megközelíthetőség:** A Margitszigetre az autóval való behajtás tilos! Ezért a Margit-, vagy Árpád-híd felől 26-os busszal „Parkmozi köz” megállónál 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. Petrovszki Ágnes

**Nevezés:** [laszloficsor@danubiusnhe.com](mailto:laszloficsor@danubiusnhe.com) e-mail címre küldve.  
Nevezési határidő: 2015. november 9. (hétfő)  
Nevezési díj nincs!

**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 érdemdíjazásban részesül, a győzteseket ezen felül kupával is díjazzuk.

### **Versenyszámok:**

1. Fiú 12 éves (2003. évben születettek, vagy fiatalabbak)
2. Leány 12 éves (2003. évben születettek, vagy fiatalabbak)
3. Fiú 13 éves (2002. évben születettek)
4. Leány 13 éves (2002. évben születettek)
5. Fiú 14 éves (2001. évben születettek)
6. Leány 14 éves (2001. évben születettek)
7. Serdülő fiú 15 éves (2000. évben születettek)
8. Serdülő leány 15 éves (2000. évben születettek)
9. Serdülő fiú 16 éves (1999. évben születettek)
10. Serdülő leány 16 éves (1999. évben születettek)
11. Ifjúsági fiú (1998.-1997. évben születettek)

## 12. Ifjúsági leány (1998.-1997. évben születettek)

### A versenytávok:

1. 2000m evezős ergométer (A Danubius NHE klubházában)
2. 5200m futás (A Margitszigeten kijelölt pályán)
3. 400m 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 ergométer számmal. Az ergométeres táv teljesítését követően innen indul a futás a Margit szigeten kijelölt, forgalomtól elzárt sík terepen a Hajós Alfréd uszodáig (ergométer + futás, első részidő). Az uszodában átváltás, majd az úszótáv teljesítésével befejeződik a verseny (ergo+futás+úszás összes idő).

### 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, úszósapkát, papucsot, törölközőt, mindenki hozzon magával.
- **Időmérés:** Az ergométer + futás részidő, + úszás részidő összes ideje az alapja a helyezésnek.
- **Eredményhirdetés:** a Danubius NHE klubhelyiségében történik.