



VERSENYKIÍRÁS
Regionális Héraklész Fizikai Felmérő Bajnokság
2016.



Az idei évben is megrendezésre kerül a téli fizikai felmérő verseny, amely az elmúlt évekhez hasonlóan 3 helyszínen bonyolódik. A felmért versenytávok egységesek minden helyszínen.

Szervezők

- Magyar Olimpiai Bizottság Utánpótlás Igazgatósága
- Graboplast Győri Vízisport Egyesület Kajak-kenu Szakosztálya
- Atomerőmű Sportegyesület Kajak-Kenu Szakosztálya (ASE)
- Tiszaújvárosi Vízi Sportegyesület
- Magyar Kajak-Kenu Szövetség

Időpont 2016. február 13. (szombat)

Helyszínek

1. GYŐR

Helyszín: Bercsényi Gimnázium, 9025 Győr, Cinka Panna u. 2.

Technikai értekezlet: 8.30 (főépület földszint 26-os terem)

Verseny kezdete: 9.30

2. TISZAÚJVÁROS

Helyszín: Tiszaújvárosi Sportcentrum létesítményei,
Tiszaújváros Teleki B. út 6.

Technikai értekezlet: 8.30

Verseny kezdete: 9.30

3. PAKS

Helyszín: II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola tornaterme Paks,
Paks, Gesztenyés u.2.

Technikai értekezlet: 9.00

Verseny kezdete: 10.00



VERSENYKIÍRÁS
Regionális Héraklész Fizikai Felmérő Bajnokság
2016.



Helyszínekhez tartozó klubok

1. GYŐR

- Budapest Régió
- Közép-Magyarország
kivéve:
 - ✓ Best of Kajak-Kenu SE (PAKS-ra megy)
 - ✓ Dunafüred (PAKS-ra megy)
 - ✓ Dunaharaszti (PAKS-ra megy)
 - ✓ KDSE (PAKS-ra megy)
 - ✓ Mekler (PAKS-ra megy)
 - ✓ Ráckeve (PAKS-ra megy)
- Közép-Dunántúl
kivéve:
 - ✓ Rácalmás (PAKS-ra megy)
 - ✓ Dunaferri (PAKS-ra megy)

2. PAKS

- Dél-Alföld
- Dél-Dunántúl és Nyugat-Dunántúl
kivéve:
 - ✓ Győr (GYŐR-be megy)
 - ✓ MOGAAC(GYŐR-be megy)
 - ✓ Mosonmagyaróvár (GYŐR-be megy)

3. TISZAÚJVÁROS

- Észak-Magyarország és Észak-Alföld



VERSENYKIÍRÁS
Regionális Héraklész Fizikai Felmérő Bajnokság
2016.



Nevezés: A nevezéseket a mellékelt nevezési lapon
(2016-os nevezési lapon küldjétek! Excel formátumban, ne írjátok át Pdf-be!)
2016. február 08-ig (hétfő) a születési év, szakág feltüntetésével, kérjük elküldeni a következő címre:

E-mail: verseny@mkksz.hu

Díjazás: Az ifjúsági korcsoportban 1-3, a többi korcsoportban 1-6 helyezettek
éremdíjazásban részesülnek, születési évenkénti bontásban.
Holtverseny esetén a futásban elért jobb eredmény dönt.

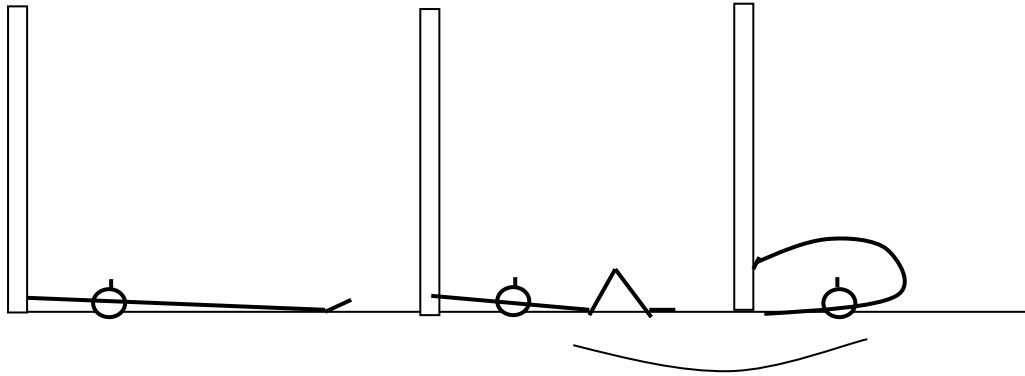
Korcsoportok, felmérési számok (szakáganként férfi kajak, női kajak, kenu)

A női kenusok együtt versenyeznek a kajakos lányokkal!

| | |
|------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1998 | Húzódzkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1' 30/40 kg |
| 1999 | Húzódzkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1' 30/40 kg |
| 2000 | Húzódzkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1' 30/40 kg |
| 2001 | Húzódzkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1' 20/30 kg |
| 2002 | Húzódzkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás |
| 2003 | Húzódzkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás |
| 2004 | Húzódzkodás 30", lábemelés hanyattfekvésből 1', Pálya futás, 2000 méter |
| 2005 | Húzódzkodás 30", lábemelés hanyattfekvésből 1', Pálya futás, 2000 méter |
| 2006 | Húzódzkodás 30", lábemelés hanyattfekvésből 1', Pálya futás, 2000 méter |
| 2007 | Húzódzkodás 30", lábemelés hanyattfekvésből 1', Pálya futás, 2000 méter |

Speciális szabályok, figyelmeztetések

- A Cooper futásnál a lekörözötteket (akiket 5-nél többen leköröznek) a felmérést vezető a kör végén kiállítja és az addig megtett eredménye kerül az értékelésbe.
- Fekvenyomásnál az előző évvel megegyezően nem a darabszám, hanem a megtett úthossz kerül beszámításra az eredményeknél.
- A 2004-2007-ban születetteknél a hanyattfekvésből páros-lábemelés (bordásfal érintéssel) szerepel a felmérő számok között. A kiinduló helyzetben nyújtva van a láb, azonban a lábemelést már lábfelhúzással kezdenek a versenyzők.



Figyelem!

- A sportorvosi engedélyek meglétéről minden szakosztálynak nyilatkoznia kell!
- Az ifjúsági, serdülő és kölyök válogatottak részére a részvétel kötelező (távolmaradók a következő edzőtáborozásokon nem vehetnek részt, illetve nem részesülhetnek melegvízi edzőtábor hozzájárulásban)!