



VERSENYKIÍRÁS

Héraklész Fizikai Felmérő Bajnokság

2019.



Az idei évben is megrendezésre kerül a téli fizikai felmérő verseny, amely az elmúlt évektől eltérően az **U8-U14 korosztály számára 6 helyszínen** bonyolódik (6 régió). Az **U15-18 korosztálynak egy helyszínen** kerül megrendezésre Budapesten 2019.02.17-én vasárnap. A felmért versenytávok egységesek minden helyszínen.

Szervezők

- Graboplast Győri Vízisport Egyesület
Kajak-kenu Szakosztálya
- Atomerőmű Sportegyesület Kajak- Kenu Szakosztálya (ASE)
- Tiszaújvárosi Vízi Sportegyesület
- Szegedi Vízisport Egyesület
Kajak-kenu Szakosztály
- Dunakeszi Diák és Szabadidő Kajak Club
- Budapesti Honvéd Sportegyesület
- Magyar Kajak-Kenu Szövetség

Helyszínek, időpontok

1. Győr (Felső-Duna, D-Nyugat Mo. régió U8-U14) 2019.02.09. szombat

Olimpiai Sportpark (a Bercsényi Gimnázium mellett)

9025 Győr, Radnóti u. 46.

Technikai értekezlet: 8.30 (emeleti tárgyalóterem)

Verseny kezdete: 9.00

2. Paks (Alsó-Duna, D-Nyugat Mo. régió U8-U14) 2019.02.09. szombat

Paksi II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola tornaterme

Paks, Gesztenyés u.2.

Technikai értekezlet: 8.30

Verseny kezdete: 9.00

3. Szeged (Alsó Tisza régió U8-U14) 2019.02.09 szombat.

Szeged Topolya sori Sportcsarnok

Szeged, Topolya sor 3.

Technikai értekezlet: 8.30

Verseny kezdete: 9.00

4. Dunakeszi (Dunakanyar régió U8-U14) 2019.02.09. szombat

Magyarság Sporttelep

2120 Dunakeszi, Fő út 145.

Technikai értekezlet: 8.30

Verseny kezdete: 9.00



VERSENYKIÍRÁS

Héraklész Fizikai Felmérő Bajnokság

2019.



5. Tiszaújváros (Felső Tisza régió U8-U14) 2019.02.16. szombat

Tiszaújvárosi Sportcentrum létesítményei

Tiszaújváros, Teleki B. út 6.

Technikai értekezlet: 8.30

Verseny kezdete: 9.00

6. Budapest (Budapest régió U8-U14) 2019.02.16. szombat

Budapesti Honvéd Sportegyesület

1134 Budapest, Dózsa György út 53.

Technikai értekezlet: 8.30

Verseny kezdete: 9.00

7. Budapest (országos U15-U18) 2019.02.17. vasárnap

Budapesti Honvéd Sportegyesület

1134 Budapest, Dózsa György út 53.

Technikai értekezlet: 8.30

Verseny kezdete: 9.00

A helyszínekhez tartozó klubok

Régiós besorolás szerint

Nevezés: A nevezéseket a **mellékelt nevezési lapon**

(2019-es nevezési lapon küldjétek Excel formátumban, ne írjátok át Pdf-be!)

NEVEZÉSI ZÁRLAT:

2019. február 01-ig (Győr, Paks, Szeged, Dunakeszi)

2019. február 08-ig (Tiszaújváros, Budapest és a serd-ifi korosztály)

a születési év, szakág feltüntetésével, kérjük elküldeni a következő címre:

E-mail: tamas.kovacs@mkksz.hu

Díjazás: Az ifjúsági korcsoportban 1-3, a többi korcsoportban 1-6 helyezettek éremdíjazásban részesülnek, születési évenkénti bontásban.

Az előkészítő U8-9 korosztálynál a négy feladatból három feladat elvárt szinten való teljesítése esetén oklevél díjazásban részesülnek.

Holtverseny esetén a futásban elért jobb eredmény dönt!



VERSENYKIÍRÁS

Héraklész Fizikai Felmérő Bajnokság

2019.



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

A női kenusok együtt versenyeznek a kajakos lányokkal!

A férfi kenusok együtt versenyeznek a férfi kajakosokkal!

- 2001 Húzódkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1'
- 2002 Húzódkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1'
- 2003 Húzódkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1'
- 2004 Húzódkodás 30", lábemelés 1', Cooper-futás, fekvenyomás 1'
- 2005 Húzódkodás 30", lábemelés 1', fekvőtámasz 30", Cooper-futás
- 2006 Húzódkodás 30", lábemelés 1', fekvőtámasz 30", Cooper-futás
- 2007 Húzódkodás 30", fekvőtámasz 30", Netfit has 1', 2400 méter futás
- 2008 Húzódkodás 30", fekvőtámasz 30", Netfit has 1', 2400 méter futás
- 2009 Rögzített karú függés (25"), Plank (40")", Netfit has 1', 2000 méter futás
- 2010 Rögzített karú függés (20"), Plank (35"), Netfit has 1' (12), 1600m futás
- 2011 Rögzített karú függés (15"), Plank (30"), Netfit has 1' (10), 1200m futás

(Teszt jelleggel a 30 m sprintfutás bizonyos helyszíneken felmérésre kerülhet az U8-12 korosztály részére. Az eredménybe nem fog beszámítani.)

Speciális szabályok, figyelmeztetések, új gyakorlatok

- 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.
- Plank <https://www.youtube.com/watch?v=TxvNkmjdhMM>
- Rögzített karú lógás <https://www.youtube.com/watch?v=Cp2Mdxaa4Is>
- Netfit has <https://www.youtube.com/watch?v=8BNpHeNnBYI>
- Fekvőtámasz <https://www.youtube.com/watch?v=C9I3uWf8x-E>

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)!



VERSENYKIÍRÁS
Héraklész Fizikai Felmérő Bajnokság
2019.



- *Az MKKSZ jelenlegi normatív támogatási szabályzata szerint az U8-U16 évfolyamokban a versenyzési engedélyek utáni teljes „fejkvótát” csak azok kaphatják meg, akik a felmérésen részt vettek és teljesítették az elvárási szintekben meghatározottakat.*