

VERSENY KIÍRÁS

Az ARAK 2016-17. évi terepfutó felkészítő versenyei

1. A verseny célja:

- a felkészülési időszakban az állóképesség érdekében végzett munka hatékonyságának felmérése és versenyszerű terheléssel a hatáskiváltás fokozása.

2. Résztvevők:

- az ARAK atlétikai szakosztályának valamennyi serdülőkorú és annál fiatalabb sportolója (valamint a szakági képzésbe bevont közép-hosszútávfutók számára) legalább három fordulóban való részvétel kötelező, míg a többi szakágban dolgozók számára egyes fordulókön ajánlott az indulás.

3. Időpontok:

- 2016. 10. 14. [péntek] 16:00
- 2016. 10. 28. [péntek] 16:00
- 2016. 11. 18. [péntek] 15:00
- 2017. 03.17. [péntek] 16:00

4. Helyszín:

- a Regionális Atlétikai Központtól északra elterülő olimpiai parkban és kiserdőben kialakított kb:1300 m-es körön.

5. Korosztályok (2017 szerinti) és a távok, amelyben díjazunk:

Gyermek (2005-ban vagy korábban szül.)

fiúk:	1 kör	kb.1400 m
lányok:	1 kör	kb.1400 m

Újoncok (2004)

fiúk:	2 kör	kb.2700 m
lányok:	2 kör	kb.2700 m

Serdülő (2002-03)

fiúk:	3 kör	kb.4000 m
lányok:	2 kör	kb.2700 m

Az ifjúsági korú és idősebb versenyzőknek a táv hosszát az edzőjük választják meg.

A négy fordulóból háromban mindenkinek a rajthoz állása javasolt.

6. Lebonyolítás:

Minden induló egyszerre rajtol. Valamennyi célba érkező versenyző időeredményét megmérjük.

7. Értékelés és díjazás:

- A gyermekkorúak 1-3. helyezetteit fordulónként éremdíjazásban részesítjük.
- A sorozat végén a fordulóiban elért eredményeket összesítjük.
- Az *időeredmények összeadása* után díjazzuk a fenti kategóriákat a 13 éves újonc és a 14-15 éves serdülő 1-3. helyezett versenyzőket.
- A végső sorrendek kialakításánál a négy versenyből a legjobb három eredményt vesszük figyelembe. Ezek alapján a legjobb U11-es, U13-as, újonc és 14-15 éves fiú és lányversenyzők 1-1 kupát kapnak.

A fordulók után az eredményeket és a sorrendet tájékoztató táblákra kifüggesztjük.

Székesfehérvár, 2016. október 01.