

VERSENYKIÍRÁS

Az ARAK 2020. évi őszi 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 U9, U11, U13, újonc és 2006-ben született serdülőkorú sportolói. Szakági csoportok [2005-ös ill. idősebb] versenyzőit nem díjazzuk, az edző által meghatározott távon részt vehetnek a versenyen.

3. Fordulók, időpontok:

1. 2020. 11. 02. [hétfő]	15:30
2. 2020. 11. 13. [péntek]	15:30
3. 2020. 11. 25. [szerda]	15:30

4. Helyszín:

- a Regionális Atlétikai Központtól északra elterülő olimpiai parkban és kiserdőben kialakított kb. 1150 m-es körön, kiegészítve a rajt távjával.

5. Korosztályok és a távok, amelyben díjazunk:

U9 Gyermek – KA [2012-2013]	1 kör	kb. 1230 m
U11 Gyermek I. [2010-2011]	2 kör	kb. 2380 m
U13 Gyermek II. [2008-2009]	3 kör	kb. 3510 m
Újonc és Serdülő [2005-2006-2007]	4 kör	kb. 4640 m

6. Lebonyolítás:

Valamennyi korcsoport versenyzője egyszerre rajtol. a célba érkező versenyzők időeredményét megmérjük.

7. Értékelés és díjazás:

- A befutó versenyzők csoki/müzli szeletet kapnak.
- A fordulók után korosztályonként 1-3. helyezett fiú és leány versenyzőket éremmel díjazzuk.

Székesfehérvár, 2020. október 22.