

Az Atlétikai Club Bonyhád téli felkészülési ranglista versenysorozata

A verseny célja:

- a korosztályos fedett pályás bajnokságok előtti verseny és állapot felmérési lehetőség biztosítása
- a téli felkészülés egyhangúságának színesítése
- versenylehetőség biztosítása azok részére, akik nem indulnak bajnoki eseményeken

A versenysorozat időpontjai:

2014. január 15. szerda
2014. január 29. szerda
2014. február 12. szerda
2014. február 19. szerda

Helyszín:

Atlétikai Centrum Bonyhád (megközelíthető a Bajcsy utcai parkolóból)

Rendező:

Atlétikai Club Bonyhád

Részvevők: egyesületek újonc, serdülő, ifjúsági, junior igazolt versenyzői, valamint iskolák testnevelői által nevezett tanulók

Versenyszámok:

60m gátfutás, 50m síkfutás, 600m-es síkfutás, 1500m-es síkfutás, távolugrás, magasugrás, hármas ugrás, rúdugrás, súlylökés, (megfelelő idő esetén diszkoszvetés, gerelyhajítás)

Nevezés módja:

helyszínen 40 perccel a versenyszám kezdete előtt a nevezési díj befizetését igazoló kártyával

Nevezési díj:

800 Ft/fő (versenyszámtól függetlenül)

Egyebek:

öltözési lehetőség 13.20 perctől, az öltözőben hagyott tárgyakért felelősséget nem tudunk vállalni,

a helyszínen szolid büfé üzemel, edzők felkészítők a vendég helységben tehetik le holmijukat a küzdőtéren tilos az étel és italfogyasztás

IDŐREND

- 13.00 rúdugrás fiú-lány (max. 400cm)
- 15.00 60m gátfutások (növekvő gát távolság sorrendjében)
- 15.30 50m-es síkfutás újonc, serdülő fiúk,
távolugrás lányok (két pályán 1,5m-re és 3m-re a deszka)
- 15.45 50m-es síkfutás ifi-jun-felnőtt fiúk
- 16.10 50m-es síkfutás újonc, serdülő lányok,
távolugrás fiúk (két pályán 1,5m-re és 3m-re a deszka)
- 16.25 50m-es síkfutás ifi-jun-felnőtt lányok
- 16.30 súlylökés lányok
- 17.00 magasugrás fiúk-lányok (két pályán, kezdő magasság megegyezés szerint)
1500m-es síkfutás fiú-lány
hármass ugrás fiú-lány
- 17.10 súlylökés fiúk
- 17.30 600m-es síkfutás fiú-lány

Kedvező időjárás esetén:

- 15.00 gerelyhajítás fiúk-lányok
- 15.45 diszkoszvetés fiúk-lányok

Szeretettel várunk minden kedves atléta barátot!

AC Bonyhád