

Tisztelt Kollégák!

Ebben az évben is megrendezzük a sokak által kedvelt „**dr.Csik Ferenc**” emlékversenyünket.

A verseny helye, ideje:

Kaposvári Gyógyfürdő és uszoda

7400 Kaposvár, Csík F sétány

8 rajtköves, 50 m-es versenymedence, nyitott, vízforgatóval ellátott, elektromos időmérés, vízhőmérséklet: 26,5 C⁰

2012. június 09. (szombat) 10.30 óra

Részletes kiírás a muszuszoranglista.hu oldalon hamarosan megtalálható lesz.

Versenypogramunkban szereplő számokkal hangsúlyozottan a **korcsoportos (béka, delfin, gyermek) minősítési szintek** teljesítésére szeretnénk lehetőséget biztosítani! Lásd: 100m gyors és 100m hát, de a többiben is van mód jelvényt szintet úszni, hiszen a felnevezést engedélyezni fogjuk. Viszont a nevezési szintjeinket kérjük majd komolyan venni, mert nem szeretnénk, ha a versenyünk nem válna „parttalanná”.

Részlet a versenykiírásból:

„A” abszolút kategória (1997 és korábban szül.) fiúk-leányok

„B” 1998-1999 fiúk-leányok

„C” 2000-2001 fiúk-leányok (gyermek)

„D” 2002 fiúk, fiúk-leányok (delfin)

„E” 2003 fiúk, fiúk-leányok (delfin)

„F” 2004 fiúk, fiúk-leányok (béka)

„G” 2005 fiúk, fiúk-leányok (béka)

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1.) 100 m férfi gyorsúszás | A, B, C, D, E, F, G korosztályok, szint: 2:00 |
| 2.) 100 m női gyorsúszás | A, B, C, D, E, F, G korosztályok, szint: 2:00 |
| 3.) 200 m férfi mell | A, B, C, D, E korosztályok, szint:4:00 |
| 4.) 200 m női mell | A, B, C, D, E korosztályok, szint:4:00 |
| 5.) 100 m férfi pillangó | A, B korosztályok, szint:1:50 |
| 6.) 100 m női pillangó | A, B korosztályok, szint:1:50 |
| eredményhirdetés | |
| 7.) 100 m fiú hátúszás | A, B, C, D, E, F, G korosztályok, szint: 2:10 |
| 8.) 100m leány hátúszás | A, B, C, D, E, F, G korosztályok, szint: 2:10 |
| 9.) 400 m fiú vegyes | A, B, C korosztályok, szint:7:00 |
| 10.) 400 m leány vegyes | A, B, C korosztályok, szint:7:00 |
| eredményhirdetés | |
| 11.) 4x50 m fiú vegyesváltó | F-G korosztályok |
| 12.) 4x50 m leány vegyesváltó | F-G korosztályok |
| 13.) 4x50 m fiú vegyesváltó | D-E korosztályok |
| 14.) 4x50 m leány vegyesváltó | D-E korosztályok |
| 15.) 4x50 m fiú gyorsváltó | A korosztály nélküli |
| 16.) 4x50 m leány gyorsváltó | A korosztály nélküli |

dr. Csik Ferenc Emlékverseny

A megjelölt versenyszámokban és korosztályokban fogunk majd díjat osztani!

eredményhirdetés

Akik nem ismerik, vagy még nem hallottak a MUSZ motivációs programjáról, azok a lap túoldalán levő ismertetőből tájékozódhatnak!

Kiss Gyula szegedi edzőkollégánk kezdeményezésével már a kezdetektől fogva egyetértettünk, - szükségesnek tartottuk, hogy legyen egy átfogó motivációs rendszer, amely végre megszületett – ezért most nagy örömmel segítünk a megvalósításban! Már vannak tapasztalataink arról, hogy mennyire és milyen mérvű edzőmunkával lehet teljesíteni, teljesíteni a különböző korcsoportos jelvényt szinteket. Kérjük, amennyiben szakmai és szervezési kérdésekben lennének javaslatok, észrevételeitek, amelyeket velünk is megosztanátok, íme, az elérhetőségeink:

Kovács László szakedző

kovimuci@citromail.hu

Csutorás József szakedző

soundstudio@freemail.hu

Magyar Úszó Szövetség

Motivációs program az utánpótlás korosztály számára

A motivációs program Kiss Gyula edzőkollégánk kezdeményezésére a Sport Szakállamtitkárság és a MÚSZ által támogatott, melyet az alábbiakban foglalunk össze:

A program elsődleges célja, hogy a MÚSZ a 80-as években sikeresen működtetett „Aranyjelvényes” rendszerhez hasonló motivációs rendszert hozzunk létre. Az új programban három korosztály; Béka, Delfin, a Gyermek korosztályból pedig a lányok („A”) valamint a fiúknál a („C”) tud minősítést szerezni. A szóban forgó minősítés megszerzésének folytonos lehetősége elérhető motivációt biztosít a versenyzőknek mindennapi munkájukhoz, továbbá a MÚSZ sportágfejlesztési programjában megfogalmazott „széles” alpbázisra is jótékony hatással bír.





Az arany, ezüst és bronz jelvényeket kizárólag a MÚSZ versenyrendszerében engedélyezett versenyeken elért időeredményekkel, melyek szerepelnek a www.muszuszoranglista.hu weboldalon, lehet megszerezni. Ugyan ezen a hivatalos ranglistánkon azok a versenyzők, akik megszerezték valamelyik jelvény valamelyik fokozatát, a nevük mellett az adott jelvény hologramja is megjelenik arany, ezüst, vagy bronzszínben. A későbbi jobb eredmények elérésénél a jelvény és a fokozata is automatikusan változik. A jelvények a MÚSZ irodájában megvásárolhatóak illetve megrendelhetőek lesznek.

Jelvénytípusok

Korcsoport	Arany	Ezüst	Bronz
Béka			
Delfin			
Gyermek Cápa			

Az alábbi táblázatban szereplő bármely időeredményt kell elérni a versenyzőknek ahhoz, hogy valamelyik jelvényt megszerezhessék.

Szintidő táblázat

										
Úszásnem	Méter	Arany	Ezüst	Bronz	Arany	Ezüst	Bronz	Arany	Ezüst	Bronz
Gyors	100	1:30	1:40	1:50	1:14	1:20	1:25	1:07	1:10	1:15
	200	3:00	3:20	3:40	2:40	2:50	2:56	2:22	2:29	2:34
	400				5:40	6:10	7:00	5:00	5:20	5:40
	800							10:30	11:30	12:30
	1500							20:45	23:00	24:30
Mell	100	1:55	2:05	2:20	1:34	1:38	1:44	1:25	1:30	1:34
	200				3:23	3:38	3:48	3:02	3:10	3:20
Hát	100	1:40	1:50	2:00	1:23	1:29	1:33	1:17	1:22	1:25
	200				2:57	3:10	3:28	2:40	2:52	3:00
Pillangó	100				1:23	1:30	1:42	1:13	1:20	1:26
	200							2:43	2:57	3:20
Vegyes	200				2:59	3:10	3:20	2:41	2:50	2:58
	400							5:35	6:00	6:30

Ez a motivációs rendszer nem kizárólag a TOP élvonalba tartozó gyerekeket és edzőiket inspirálhatja, hanem a ranglistán versenyszámonként már az első százba kerülésnél is visszajelzést adhat szakembereinknek, hogy tanítványaikkal jó úton haladnak és egyre csillogóbb eredményeket érhetnek el.

Megjegyzés: A szintidő táblázat bármelyik versenyszámához megadott időeredmény teljesítése automatikus szintteljesítésnek minősül, így a versenyző mellett a ranglistánkon a megfelelő hologram megjelenik.