

Tisztelt **Debreceni Szenior Úszó Klub** Tagok!

A 2018. november 17-18-ai hódmezővásárhelyi szenior országos úszóbajnokságra várunk benneteket!

A hivatalos nevezés a mai naptól indul, Miklós Attila (amattila56@gmail.com) és másolatban Rentka László (rentkaszenior@freemail.hu) címére küldjétek a nevezéseket! Reális nevezési időt kérek megadni! A nevezési határidő november 14., kérlek benneteket, ne várjatok az utolsó napig! (A nevezéseket Miklós Attila továbbítja online.)

Mivel Klubunk nemrég kapta meg az SZJA-ból felajánlott 1 %-os támogatás összegét, 227 ezer Ft-ot, **a nevezési díj felét átvállaljuk az egyéni nevezőktől!** A váltó szereplések hagyományosan ingyenesek, szintén ebből a keretből gazdálkodjuk ki. (Emlékeztetőül: rajtonként 900 Ft az egyéni számok, 1200 Ft a váltók nevezés díja.) Köszönöm mindazoknak, akik nekünk ajánlották adójuk 1 %-át!

További kedvezmények a versenykiírásban: 70 év felett 2 versenyszám ingyenes kivétel a 800 és 400 méteres gyorsúszás. Mozgáskorlátozottak, fogyatékkal élők nevezése a 800 és 400 méteres gyorsúszás kivételével, napi két számban díjtalan.

Szombaton 19 órától ingyenes vacsora az uszodában!

Jelenleg a 4. helyen állunk a 2018. évi összetett csapatversenyben. Még van rá esély, hogy a dobogóra kerüljünk! Ehhez minél jobb időeredmények teljesítése és minél több rajt vállalása (és utána a versenyszám leúszása) szükséges!

Én, Rentka László 16 egyéni versenyszámot úszom, Batta Gyula, Kranj bronzérmese hét versenyszámban nevezett, Lövei Zsolt a három mellúszó számot vállalta, és még két 50 m-es számban szavaztam bizalmat neki.

A következő ponterős társaimat szólítom meg:

Gombkötőné Tóth Ilonát, Cseri Piroskát, Katona Lászlót, akik valamennyien Kranj dobogósai.

Demkóné Balla Saroltát, Krasznai Róbertet, Bitskey Istvánt, Horányi Antalt, Horkay Györgyöt, Nagy Zoltánt, a nagy generáció tagjait.

Miklós Attilát, csapatunk fő ideológusát, informatikusát, aki a tavalyi Masters világbajnokságon „a 34. csapattag” volt. Attila, hozd el a „budapesti debrecenieket”! Szántó Endrének is szólj!

Elefánt Lászlót, Sebők Lászlót, Molnár József Antalt, Szikszai Brúnó Jánost, Balázs Loránd Attilát, Demény Helgát, Kulcsár Anna-Máriát, akik főként hosszútávúszók, és erdélyi egyesületekből csatlakoztak hozzánk.

Debreceni edzéseink ifjait: Nagy-Kovács Ádámot, Salamon Tibort, Kiss Dánielt, Kovács Misit, Fazekas Miklóst, Szekeres Ákost.

Virágos Gábort, az „új fiú”-t, Szolnoki vízilabdázót, aki a 200 m-es pillangóúszásban (is) szeretné magát kipróbálni.

A nyírségi és szabolcsi barátainkat (Takácsné Kancsár Katalin, Kovács Zsolt, Gazda Zsuzsa, Szöllősi László, Török Tímea a névsor), akik egykor medencés versenyekre is jártak.

Lengyel Stellát és Bankó Dávidot, a Balatont körbe úszni-evezni tervezőket.

Szaszkó Jánost, aki újra edzésbe állt.

A többieket „csak úgy” hívom, mivel már voltak Hódmezőn vagy más hazai versenyeken:

Karácsonyi Györgyöt, T. Kiss Jenőt, Danyi Józsefet, Fizil Ádámot, Rácz Lalát, Dombói Gábort, Sárkány Ákost, Törös Lajost, Kocsis Szabolcsot, Bocskor Kittyt, Othman Mohamedet.

Mechler Andreát, Kocsisné Szentjóni Szabó Enikőt, Vas Andrást, mert már régen voltak versenyen.

Egyetemista, volt egyetemista barátainkat, edzéseinken felkészített, még nem versenyző társainkat talán egy nyíregyházi versenyen vezetném be a masters sportba.

Előbb-utóbb visszatérnek hozzánk: Virágos Eszter, Kovács Enikő, Korányi Csenge, akiknek gyermekük született.

Nagy Erzsébet Éva, Kovács Lukácsné, Tóth Béla, Legoza Éva, Forintos Attila visszatértét is várjuk, akik sérülésből, betegségből épülnek fel.

Lemondta szereplését: Nagy István, Bihari Árpád, Flóra Katalin, Maier Judit, Darnay Erika.

Várom azok felháborodott nevezését, akiket most nem hívtam név szerint!

Utazását, szállását mindenki szervezze!

A versenykiírás: <https://mszuosz.hu/verseny/2018-11-17/vii-fedett-palyas-nyilt-szenior-uszo-orszagos-bajnoksag>

A versenyszámok:

Szombat

10:30 (melegítés 10:00)

- 1) 400m férfi vegyes úszás
- 2) 400m női vegyes úszás
- 3) 800m férfi gyorsúszás
- 4) 800m női gyorsúszás

14:00 (meg nyitó 13:45)

- 5) 200m férfi pillangóúszás
- 6) 200m női pillangóúszás
- 7) 100m férfi hátúszás
- 8) 100m női hátúszás
- 9) 50m férfi mellúszás
- 10) 50m női mellúszás
- 11) 200m férfi gyorsúszás
- 12) 200m női gyorsúszás
- 13) 50m férfi pillangóúszás
- 14) 50m női pillangóúszás

- 15) 200m férfi mellúszás
- 16) 200m női mellúszás
- 17) 4x50 férfi gyors váltó
- 18) 4x50 női gyors váltó
- 19) 4x50 mix vegyes váltó

Vasárnap

8:45 (melegítés 8:00)

- 20) 400m férfi gyorsúszás
- 21) 400m női gyorsúszás
- 22) 100m férfi mellúszás
- 23) 100m női mellúszás
- 24) 200m férfi hátúszás
- 25) 200m női hátúszás
- 26) 50m férfi gyorsúszás
- 27) 50m női gyorsúszás
- 28) 100m férfi pillangóúszás
- 29) 100m női pillangóúszás
- 30) 50m férfi hátúszás
- 31) 50m női hátúszás
- 32) 200m férfi vegyes úszás
- 33) 200m női vegyes úszás
- 34) 100m férfi gyorsúszás
- 35) 100m női gyorsúszás
- 36) 4x50 férfi vegyes váltó
- 37) 4x50 női vegyes váltó
- 38) 4x50 mix gyors váltó

Ennyit a hódmezővásárhelyi verseny szervezéséről.

Debrecen, 2018. október 17.

Rentka László
a Debreceni Szenior Úszó Klub
elnöke

mobil: +36 30 742 52 44

e-mail: rentkaszenior@freemail.hu

Innentől a csapatversenyről írok, csak elszántak olvassák el!

A 2018. évi összetett csapatverseny kiírása:

<https://mszuosz.hu/hir/20180114/szenioruszo-egyesuletek-2018-evi-csapatversenyenek-kiirasa>

Az összetett csapatverseny számítása versenyenként: az egyesület tagjainak valamennyi egyéni ranglista számban elért időeredményét figyelembe veszi a számítás. Valamennyi eredmény %-os értékét meghatározzák, ezek átlagát (az idei évben egyesületünknel az eddigi két országos bajnokságon 75,39 % és 75,02% volt az átlagos teljesítmény) megszorozzák (1+az egyesület tagjai által leúszott versenyszámok száma/100-zal), vagyis az alap pontszámot, a %-os átlagot minden

egyéni rajt 1 %-kal növeli, tehát 100 rajt esetén megduplázza. Míg a szorzó három rajt esetén 1,03, Gyulán pl. 136 rajtunknál 2,36 volt.

A csapatverseny eddigi eredményeiről itt olvashattok:

<http://www.dszuk.hu/ered/osszetett/2018ores.htm>

Miklós Attila honlapunkon a Ti írtátok! rovatban valamennyi versenyünk eredményeit %-os feldolgozással együtt közli: <http://www.dszuk.hu/vegyes/vegyes.htm>

Az alábbi táblázatban saját nevezéseimet használom egy számítási példában. Ha egyedül indulnék debreceni szeniorként, és a 16 egyéni versenyszámomban a három becslés szerinti %-os átlaggal számolnék, valamivel 100 pont feletti teljesítményt érnék el.

75 %-os átlagos teljesítménnyel és 35 rajttal 101,25 pontot, 75 %-os teljesítménnyel és 50 rajttal 112,5 pontot szereznék.

Egy országos csúcs 3 ponttal növelné a pontszámunkat.

Miklós Attila teljesítmény számító programjával határoztam meg a feltételezett három kategóriában a %-os teljesítményeimet. Nem a versenyszámok rendezési sorrendjét követtem, hanem a teljesítmény számító program szerinti sorrendet használtam. (A versenyszámok sorrendje szerint fájdalmasnak tűnik a két napos (valójában két napba sűrített három napos) program teljesítménye, de én szeretem az úszást és a kihívásokat! (Két hete elkezdtem a heti öt-hat úszóedzéses felkészülésemet, a senior edzéseken kívül az egyetemistákhoz is járok, részvételem ambiciózus, többlet munkát is végzek.)

Az adatok (nem, születési év, medence hossz, versenyszám, verseny éve) beállításával meghatározhatóak a %-os teljesítmények: <http://www.dszuk.hu/ered/ujszam/refszaz.htm>

Rentka László (1957) teljesítmény latolgatása a hódmezővásárhelyi szenior ob csapatversenyéhez						
Versenyszám	„A” idő (várható legjobb időm)	„A” idő %- os értéke	„B” idő („közepes” időm)	„B” idő %- os értéke	„C” idő („még elmegy” időm)	„C” idő %- os értéke
50 m pillangó	00:34,80	87,6	00:35,40	86,11	00:36,00	84,68
50 m mell	00:39,50	90,53	00:40,20	88,96	00:41,00	87,22
50 m hát	00:38,20	88,39	00:38,80	87,02	00:39,20	86,14
50 m gyors	00:32,10	84,1	00:32,50	83,07	00:32,80	82,31
100 m pillangó	01:21,50	88,96	01:23,50	86,83	01:27,00	83,34
100 m mell	01:27,8	94,28	01:28,6	93,43	01:30,5	91,47
100 m hát	01:21,5	92,33	01:23,5	90,12	01:25,5	88,01
100 m gyors	1:12,00	90,04	1:13,50	88,21	1:14,80	86,67
200 m pillangó	3:19,00	85,38	3:24,00	83,29	3:30,00	80,91
200 m mell	3:12,00	95,52	3:17,00	93,1	3:19,00	92,16
200 m hát	2:56,00	92,73	2:59,00	91,18	3:04,00	88,7
200 m gyors	2:45,00	86,75	2:49,00	84,69	2:52,00	83,22
200 m vegyes	2:56,00	93,88	3:00,00	91,79	3:04,00	89,8
400 m gyors	5:46,00	88,6	5:52,00	87,09	5:57,00	85,87
400 m vegyes	6:24,00	93,3	6:30,00	91,87	6:35,00	90,7
800 m gyors	11:52,00	90,12	12:00,00	89,12	12:10,00	87,9
%-os teljesítmény		90,15		88,49		86,81

átlaga						
csapatverseny pontszám (% átlag x 1,16)		104,574		102,6484		100,6996

Külön színkóddal jelölöm azokat a számokat, amelyekben a „C” időm alapján is 90 % fölötti lenne a teljesítményem (100 m mell, 200 m mell, 400 m vegyes). Ezeket érdemes meghajtani a még jobb %-os eredmény reményében!

100 m háton, 200 m háton és 200 m vegyesen a „B” időm szintén 90 % fölötti lehet.

„A” idővel az 50 m mell, a 100 m gyors (kíváncsi vagyok arra az 1:12-re...) és a 800 m gyors is 90 % feletti lenne.

Az „A” időmmel még három számban lehetek 88 % feletti (50 m hát, 100 m pillangó (kemény idő!) és 400 m gyors).

50 m pillangón, 50 m gyorson, 200 m pillangón és 200 m gyorson vagyok a leggyengébb, a 85 %-ért hajtok.

Az összetett csapatverseny végül is csak egyik (komoly) játékunk a többi között, de miért ne foglalkoznánk ezzel is?

Összeállította Rentka László menüúszó, pontverseny és csapatverseny specialista