



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

„Fitt, Egészséges Nemzetért Tárt Kapus Program”



Nyílt rendezvények a Debreceni Sportuszodában, melyekhez a megadott időszakokban és a megadott létszám határig díjtalan belépéssel lehet csatlakozni! A „Fitt, Egészséges Nemzetért Tárt Kapus Program” rendezvényei 2018. december 31-éig folytatódnak! Melegítő torna a parton. Úszás technika javítás a medencében. Edzés alapgyakorlatok. **A medencei programhoz lehet csak részben csatlakozni, tetszés szerint pihenőket beiktatni! A héten még tart a 2000 m-es időre úszásunk, amellyel az országos postaversenyhez lehet csatlakozni!**

2018. november 27., kedd

20.00 – 21.30 között a 25 m-es medencében két pályán másfél órás nyílt szenior edzés. Beléptethető 19.30-tól összesen 20 fő, igény esetén egy harmadik pálya bérlésével még 10 fő.

Aki még nem úszta le az elmúlt két héten a 2000 m-t, két futamban is mérek egy pályán legfeljebb 5 – 5, közel egyenlő tudású embernek! A másik pályán Salamon Tibor edzésvezetése.

2018. november 29., csütörtök

19.30 – 20.30 között a 25 m-es medencében két pályán egy órás nyílt szenior edzés. Beléptethető 19.15-től összesen 20 fő, igény esetén egy harmadik pálya bérlésével még 10 fő. Érdeklődés esetén 2000 m-t mérek egy pályán 5 főnek.

Ez a foglalkozás csak egy órás, mert az Öreg Harcsák Vízilabda Egyesület vált bennünket 20.30-tól. Utána technikai oktatás az oktató medencében.

2018. november 30., péntek

19.00 – 20.30 között a 25 m-es medencében egy pályán nyílt edzés 10 főnek. Erre azokat az érdeklődőket várjuk, akik egy pályán, körforgalomban a szokásos edzésprogramot teljesíteni tudják. Mivel 20 óráig csak két lakossági pálya van, további pályát csak 20 órától bérelhetünk, amelyre 19.30 után lehet belépni. **A nem versenyszerűen úszókat tehát 19.30 után várjuk, akik a jobb szélső pénztárnál a jelenléti ív aláírása után díjtalanul léphetnek be és laza szakmai irányítás mellett akár zárásig, 21.30-ig úszhatnak, gyakorolhatnak. Igény esetén akár 20-30 főt is be tudunk léptetni!** A 2000 m-es táv leúszására is lehetőség van időmérés mellett, ez egy országos „postaverseny”, ahová eredményeket lehet küldeni.

2018. december 1., szombat, MUNKANAP!

14.00 – 15.00 között az 50 m-es medencében kezdünk, a munkanap miatt egy pályán 12 főre számítok, de igény esetén 24 fő és két pálya is lehet belőle! Beléptetés 13.40-től, illetve folyamatosan a jobb szélső pénztárnál a jelenléti ív aláírása után! Még lehet a 2000 m-t 50 m-es medencében teljesíteni 14 órai rajttal! (Ezen a hétvégén véget ér a postaverseny!)

15 órától vízilabda esemény miatt pályaátalakítás, mi **átköltözünk újabb egy órára, 16.00-ig a 25 m-es medencébe**, illetve 14.30 után újabb 10 fő léphet be a foglalkozásra, akik a 25 m-es medencében úszhatnak. 2000 m-es időre úszás is lehetséges!

2018. december 2., vasárnap délelőtt

10.00 – 11.30 között az 50 m-es medencében másfél órás úszási lehetőség egy vagy két pályán, létszámtól függően (12 vagy 24 főig léptethető be a csapat, igény esetén növelhető a létszám!)

A 2000 m-es táv leúszására utoljára lesz lehetőség időmérés mellett, mivel zárul a postaverseny.

2018. december 2., vasárnap délután

15.30 – 17.00 között a 25 m-es medencében 2 pályán összesen max. 20 főnek technikázó edzés. Igény esetén a pályaszám és a létszám növelhető! **A kezdő úszóknak is ajánlott technikai oktatást tartunk!**

2018. december 4., kedd, december 6., csütörtök, december 7., péntek: mint az előző hét hasonló napjain!

A következő hétvégén csak december 9-én, vasárnap délután 15.30 – 17.00 óra között lesz másfél órás nyílt foglalkozás, medence választás a pályatükör függvényében!

Várjuk a csatlakozókat kezdés előtt az előtérben, vagy folyamatos érkezéssel!

Debrecen, 2018. november 26.

Dr. Rentka László
a Debreceni Szenior Úszó Klub elnöke

Kedvcsinálól a 2018. november 25-ei, vasárnap délutáni sikeres foglalkozásról mellékelek fotókat:







Az 50 m-es medencében két pályán összesen 9+6 fő úszta le a 2000 m-es „postaverseny” távot, amellyel szövetségünk, az MSZUOSZ ranglistájára kerülnek az úszók, mivel eredményeiket továbbítjuk a szövetség felé!

Az eredmények az indulás sorrendjében (előzések, körözések előfordultak):

4-es pálya

5-ös pálya

Nagy-Kovács Ádám (1980)	29:36	Legoza Éva (1959)	39:55
Salamon Tibor (1981)	30:39	Baracsi Mária dr. (1979)	53:48
Kovács Mihály (1978)	33:56	Nagy-Kovács Vince (2008)	39:59
Palczert Péter (2002)	35:33	Deák Zsuzsanna (1974)	51:59 (1300 m)
Hamoon Jamshidi (1993)	34:33	Szendrey Zoltán (1977)	53:39
Nemes Dániel (1965)	32:58	Bujdosó Eszter (1974)	54:13 (nettó: 50:19)
Hajdú Gyula (1971)	37:15	Gál Judit (1965)	50:37
Nádasi Levente dr. (1984)	39:48	Szendrey Éva (1970)	49:46 (1500-1600 m)
Batta Gyula dr. (1953)	37:10		

A pályán kívüli medence részen is voltak 1000 m körüli úszások!



