

## Értesítés ugró szakági felmérésről

**Időpont:** 2010.01.9. ( szombat )

**Helye:** Syma Csarnok

**Melegítés kezdete:** 9,30

### meghívottak:

id Szabó Dezső  
Sátor Attila  
Tölgyesi Előd

Dömötör Balázs  
Jámbor József  
Szabó István

Szabó Róbert  
Bakosi Béla  
Petrovai József

I. csoport		II. csoport		III. csoport	
Erős Enikő	rúd	Kiss Anna	magas	Váczi János	rúd
Babos Rita	hármás	Pásztor Mercédesz	magas	Páhy Zsolt	távol
Horváth Felicia	rúd	Gerencsér Ádám	magas	Vén Ferenc	távol
Szabó Diána	rúd	Szikszai Norbert	távol	Ungvári Péter	hármás
Szabó Daniella	rúd	Fülöp Róbert	rúd	Ecseki Dániel	távol
Szabó Barbara	magas	Lőcsei Bence	távol	Harsányi Olivér	magas
Borsányi Gyöngyi	hármás	Kiss Viktor	távol	Virovecz István	távol
Bekecs Bianka	távol	Krucσαι Zsanett	távol	Galambos Tibor	hármás
Bihari Patricia	magas	Dezső Dóra	távol	Pál Robin	magas
Czúth Réka	magas	Fodor Zsófia	magas	Fajoyomi Viktor	magas
Koppány Gabriella	rúd	Indaia Ivett	távol	Kiss Dániel	hármás
Ajkler Zita	távol	Szabó Márk	távol	Szabó Dezső	rúd
Végyvári Dóra	távol	Bakosi Péter	magas	Balogh Ádám	hármás
		Sárai Gábor	magas	Jager Ákos	rúd
		Németh Zoltán		Tölgyesi Péter	hármás

### felmérési próbaszámok csoportonkénti sorrendje

erőplató 60m lábemelés helyből távol ötös ugrás 120m	10,00	60m helyből távol ötös ugrás lábemelés erőplató 120m	10,00	helyből távol erőplató 60m ötös ugrás lábemelés 120m	10,00
---	-------	---	-------	---	-------

ebéd: kb 14,00-kor a felmérés után

### Felmérési próbaszámok:

- erőplató vizsgálat / páros karú lendítéssel felugrás, páros lábról / 2 felugrás
- 6 lépéses ráfutásból, 5-ös ugrás váltott lábon 2 ismétlés
- 60 síkfutás, 20 méterenkénti időméréssel / 20-40m sebesség ellenőrzéssel / 2 ismétlés
- bordásfalon hátsófüggésben, lábemelés fej fölé; max. darabszám
- helyből távolugrás 2 ismétlés
- 120m síkfutás / az átlag számít / 2 futás
- testsúlymérés
- testmagasság mérés

**Kérem a Tisztelt Kollégákat, hogy a helyből történő felugrásokat, karlendítés nélkül gyakoroltassák versenyzőikkel!**

A felmérést egy napon bonyolítjuk le. Ebédet csak a meghívottak részére tudunk biztosítani.

A fölösleges ebédrendelések miatt kérem, hogy még a héten jelezzétek az estleges távolmaradásokat!

A Héraklész Bajnok és Csillag Programos, valamint minden más ( MOB, MASZ ) támogatásban részesülő versenyző számára a felmérés kötelező!

Budapest, 2009.12.27.

Ecseki Tibor és Kasperkiewicz Gábor