

# Jelöltek a 2016. október 8-ai 4x50 m-es váltóúszásra Beosztási terv az eddigi visszajelzések alapján (Véglegesítés szombaton a melegítés után!)

## „A” terv (ha Puskás Pál úszik)

### 1-es pálya

HÁT: Puskás Pál 1921  
MELL: Somlai Gábor 1944  
PILLANGÓ: Legoza Éva

GYORS: Kovács Lukácsné (vízből)  
305 éves össz életkorú váltó

### 2-es pálya

HÁT: Rozsos Ferencné  
MELL: Kovács Attila 1946 vagy Bihari Árpád  
PILLANGÓ: Lengyel Stella

GYORS: Krasznai Róbert  
240 vagy 206 éves össz életkorú váltó

## „B” terv (ha Puskás Pál nem úszik)

### 1-es pálya

HÁT: Kovács Lukácsné 1935  
MELL: Somlai Gábor 1944  
PILLANGÓ: Legoza Éva 1959

GYORS: Krasznai Róbert 1940  
Batta Gyula 1953  
286 éves össz életkorú váltó

### 2-es pálya

HÁT: Rozsos Ferencné 1950  
MELL: Kovács Attila 1946 vagy Bihari Árpád 1980  
PILLANGÓ: Lengyel Stella 1988

GYORS: Torkos Sándor 1947 vagy

## (4x50 m-es gyorsváltók)

### 3-as pálya:

Salamon Tibor 1981, Éder Zsolt 1958, Szekeres Ákos 1972, Erdélyi Zoltán 1974,  
cél: 1:58

### 4-es pálya:

Törös Lajos 1963 Lőrincz László 1970, Besenyi István 1972 edző, Norvégia, Pocsai  
Balázs 1983 edző, DSI

### 5-ös pálya:

Bankó Dávid 1988, Bartik Zsombor 1996, Carlos Jimenez 199 , Kádasi Tibor dr. 1960

Ha valaki hiányzik, a 6-os és a 7-es pályára szánt emberekből tölthetjük fel, vagy hárman úsznak úgy, hogy az első ember lesz a befutó is.

6-os pálya (+ a 7-es pálya, ha legalább 6 fő jelen van még):

Horváth Zooo 1965, Szaszko János dr. 1983, Kiss Dániel 1991 (?), Tóth Béla 1961 (?), Rentka László dr. 1957, Végh Sándor 1992

Bihari Árpád 1980 vagy Kovács Attila 1946

Torkos Sándor 1947 vagy Batta Gyula 1953

Ha megvagyunk 6-an, akkor két 3 fős váltóban is indulhatunk, az első úszó az legyen, aki a befutást is vállalja! Indulási oldalon 2 – 2 ember, a másik oldalon 1 – 1 ember.

## Célzott felkérések:

Balogh Gergely	Demkóné Balla Sarolta 1953
Fehér Csaba	Dobó Sándorné Kati
Girgás István	
Kovács Mihály	Kovács Judit dr.
Lőrincz László	
Nemes Dániel	
Pocsi Balázs	
Pólistyák Miklós	
Rác Kálmán dr.	Rajmüller Zita
Soltész István dr.	
Szlovák Péter	
Torzsa Krisztián	Töröcsik Noémi

## NEMek és fotózás

Balázsiné Jaczkó Márta NEM, esetleg nézőként  
Bitskey István dr. 1941 NEM  
Borbényi Olivér dr. 1988 mell vagy gyors NEM  
Cserepes Ernő NEM  
Fazekas Miklós NEM  
Hegedűs Márk 1985 (?) néző  
Kovács Zsolt 1980 NEM  
Mechler Andrea 1962 (?) NEM  
Nguyen Manh Truong 1988 NEM  
Pap Máté 1996 NEM  
Szabados József NEM  
Szentjóni Szabó Enikő 1966 NEM  
Szlovák Péter NEM  
Takácsné Kancsár Katalin NEM  
Tóth Zsófia 1993 (?) NEM  
Török Tímea NEM

Kovács Enikő NEM (videózás)  
Rentka Anikó fotózás

## Gyakorlati információk:

A Debreceni Sportcentrum-DSI által rendezett Hajós Alfréd Kupa III. fordulóján Bodor Richárd szakosztályvezetővel egyeztetve 2016. október 8-án, szombaton a 9:45 – 9:55 közötti időszakban a tervek szerint egyetlen futamban, 8 váltóval, 4x50 m-es távon, időmérés mellett veszünk részt a versenyen a Debreceni Sportuszoda átadásának 10. évfordulója alkalmából. Klubunk megalakulásának is éppen október 8-án lesz a 21. évfordulója.

## Menetrend:

**Gyülekező** 8:30-tól 8:45-ig a Debreceni Sportuszoda előterében, díjtalan beléptetés (mivel sok fiatal versenyző lesz, és az öltöző túlterhelt, sporttáskát hozzatok, amiben elfér a ruhátok!)

**Melegítés** valószínűleg 3 pályán a 25 m-es medencében 9:00 – 9:15 között (Később nincs rá lehetőség! Sok a fiatal versenyző!)

**Váltók véglegesítése** 9:15 – 9:30 között, pályabeosztással. Kérem, hogy törölközés közben mindenki legyen jelen a beosztásnál! Terveim szerint a jelentkezők jelenlegi állásánál egy idős és egy vagy két fiatalabb mix vegyes váltót tudunk összeállítani, a többiek fiatal férfiak, akik néhány „szuper” gyorsváltót és – mivel nem mindenki partiképes gyorson – legalább egy vegyes váltót állítunk össze. Vegyes váltónál az úszásnemek sorrendje: hát, mell pillangó, gyors. A neveket, a sorrendet, az úszásnemet és a pályabeosztást írásban rögzítem.

9:40-kor **valamennyi váltónk felkészülten várakozik** az indulási oldalon, lehetőleg sötétkék szenior pólóban (néhányan lila Bátor Táboros pólóban), a váltótagok még utoljára egyeztetik a taktikát, úszásnemeket és az indulási sorrendet. A „túloldalon” rajtolók felkérésemre 9:42-kor átsétálnak a váltási oldalra. Felszerelését (úszószemüveg, igény esetén úszósapka) mindenki tartsa magánál!

9:45-kor **Klubunkat és a váltókat bemutatják**, valamennyi úszó nevét nem sorolják fel, csak néhány idősebb, jelesebb versenyzőjét.

Várhatóan 9:47-kor rajt, a legidősebb váltó is 5 percen belül célba ér.

Ha valamilyen csoda folytán többen vagyunk 40 főnél, a második futamra a leggyorsabb váltóinkat, a 4x50 m-es férfi gyorsváltókat hagyjuk, akik egy perc bemutatás után 2 perc néhány mp alatt leússzák a 4x50 m-t.

**Fotózó, videózó családtag** a lelátón vagy – sportruházatban – a medence térben is velünk lehet. Jó lenne mozgalmas versenyszituációkat megörökíteni!

Úszás után gyors törölközés, póló felvétele, és a fiatalok első versenyszáma alatt **a dobogónál valamennyien felsorakozunk és át vesszük emlékérmeket.**

Kérem, hogy minél többen jelenjete meg a versenyen, akár nézőként is!

Debrecen, 2016. október 7.

Rentka László  
a Debreceni Szenior Úszó Klub elnöke  
e-mail: [rentkaszenior1@gmail.com](mailto:rentkaszenior1@gmail.com)  
mobil: 06 30 742 52 44