

## 2016. május 15., vasárnap délutáni technikai edzés

Hűvös, esős volt az idő. 10 fő lépett be bérelt pályára, a nevek mellett zárójelben önrész és egyéb befizetések forintban: Takácsné Kancsár Katalin (700), Gazda Zsuzsa (700), Kovács Zsolt (1000), Bihari Árpád (650), Törös Lajos (700), Mauks Levente (840+650+10=1500), Török Tímea (800), Tőzsér Zoltán (840+650+10=1500), Rentka László (650), Éder Zsolt (650+1680+70=2400)

Bérlettel: Erdélyi Zoltán és Erdélyi Zsuzsanna (majd utalnak 2x840-et), Pösze András + Andrea, Rozsosné Éva (saját jegyvásárlással, a bérlet elfogyott), Lengyel Stella, Bankó Dávid edzés végén, saját bérlettel, a csütörtöki programot ússzák, Kiss Dániel (saját munkahelyi belépővel), Leonidasz (az 50 m-esben úszik).

**Bevétel: 10.600 Ft**, ebből 4 alkalom (3360 Ft) bérlet tartozás és 740 Ft „potyadék” a Bátor Tábor támogatására. **Számla (pályabérlés): 6225 Ft**



A hölgyek padra támaszkodós fekvőtámaszokat hajtottak végre. Én kerti munka és 5500 m-es úzás miatt ma lemondtam a hátamon állós fekvőtámaszról. (Tímea nem emelkedett...)

Rövid melegítés után hat futamban mindenki teljesítette az 5 perces úzást Pásztai Csaba emlékére. A cél: 5 perc alatt minél nagyobb távot leúszni!

Először 1996-ban rendezték meg az 5 perces úzást a nagybeteg Pásztai Csaba megsegítésére. A fővárosi versenyközpont mellett csak Debrecen kapcsolódott be az úzás megszervezésébe. Csaba sajnos még abban az évben elhunyt. Debrecenben azóta is minden évben leússzunk az 5 percek Pásztai Csaba emlékére, akinek unokatestvére, Mechler Andrea klubtársunk.

**A helyi írott sajtó 1996. január 29-én, hétfőn (a Hajdú-Bihari Napló) és január 30-án, kedden (a Hajdú-Bihari Nap) számolt be a Debrecenben több, mint száz főt mozgósító eseményről (a családi, általános- és középiskolai és egyesületi kategóriában is kiírt 5x5**

**perces váltóúszás volt a meglepően nagy résztvevői szám magyarázata.) Az országos sajtóban *Átúsztak az Interneten* volt a cikk címe.**

A debreceni medencecsúcs az Újkerti tanuszodában a férfiaknál 435 m (Szlovák Szabolcs), a nőknél 430 m (Csapó Krisztina).

Egy részletesebb összeállítást tervezek az Öt perces úszások történetéből.

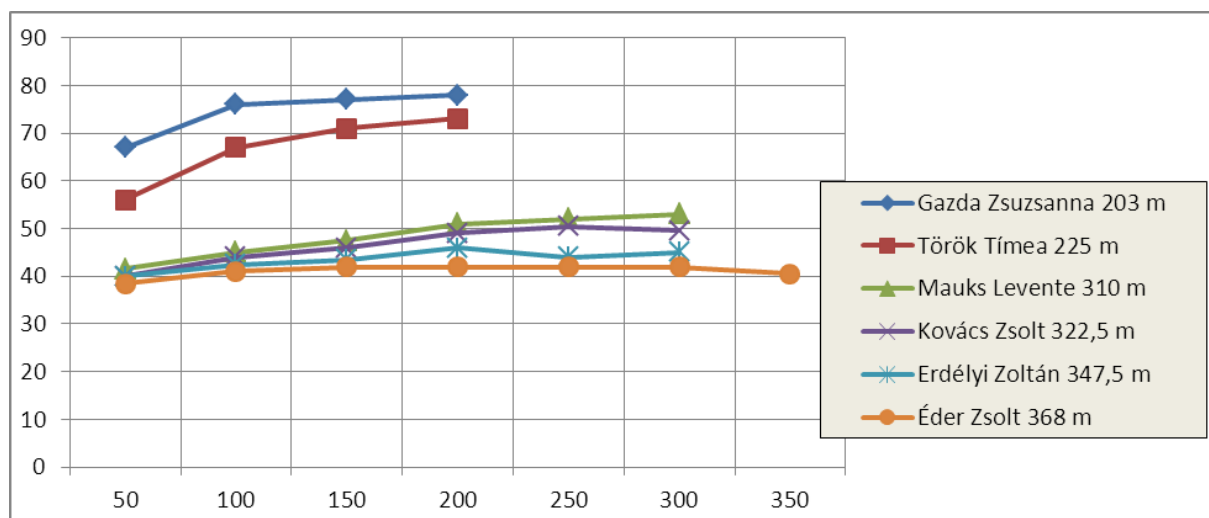
2016. május 15-én a technikai edzés résztvevői az Öt perces úszások során egy pályán két fős futamokba osztva úsztak. 50 m-es részidőiket fél mp-es pontossággal, a lefújás pillanatában a töredék távjukat fél méteres pontossággal rögzítettük. Versenybírók: Rentka László, Törös Lajos, Mauks Levente.

A 2016. május 15-ei, vasárnapi edzésen az alábbi eredmények születtek:

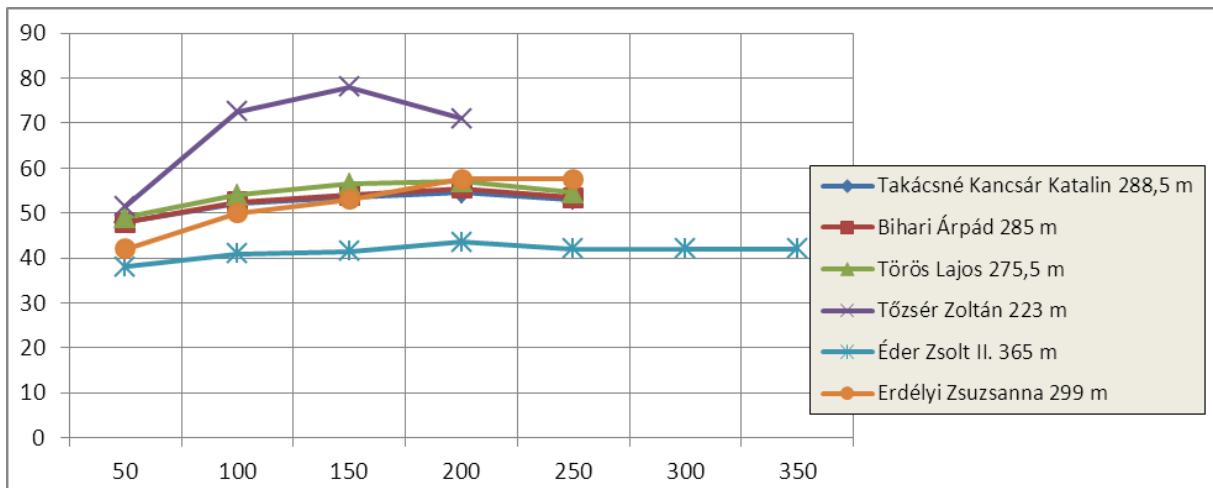
	I. futam				II. futam				III. futam			
	Gazda Zsuzsanna 1964		Török Tímea 1984		Mauks Levente 1975		Kovács Zsolt 1980		Erdélyi Zoltán 1974		Éder Zsolt 1958	
Táv (m)	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő
50	1:07	67	0:56	56	0:41,5	41,5	0:40	40	0:40	40	0:38,5	38,5
100	2:23	76	2:03	67	1:26,5	45	1:24	44	1:22,5	42,5	1:19,5	41
150	3:40	77	3:14	71	2:14	47,5	2:10	46	2:06	43,5	2:01,5	42
200	4:58	78	4:27	73	3:05	51	2:59	49	2:52	46	2:43,5	42
250					3:57	52	3:49,5	50,5	3:36	44	3:25,5	42
300					4:50	53	4:39	49,5	4:21	45	4:07,5	42
350											4:48	40,5
Össztáv (m)	<b>203</b>		<b>225</b>		<b>310</b>		<b>322,5</b>		<b>347,5</b>		<b>368</b>	

	IV. futam				V. futam				VI. futam			
	Takácsné Kancsár Katalin 1973		Bihari Árpád 1980		Törös Lajos 1963 mellúszásban!		Tózsér Zoltán 1984		Éder Zsolt 1958 II. úszás!		Erdélyi Zsuzsanna 2006 uszonnyal!	
Táv (m)	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő
50	0:48	48	0:48	48	0:49	49	0:51,5	51,5	0:38	38	0:42	42
100	1:40	52	1:40,5	52,5	1:43	54	2:04	72,5	1:19	41	1:32	50
150	2:33,5	53,5	2:34,5	54	2:39,5	56,5	3:22	78	2:00,5	41,5	2:25	53
200	3:28	54,5	3:30	55,5	3:36,5	57	4:33	71	2:44	43,5	3:22,5	57,5
250	4:21	53	4:23,5	53,5	4:31	54,5			3:26	42	~4:20	57,5
300									4:08	42		
350									4:50	42		
Össz- táv (m)	<b>288,5</b>		<b>285</b>		<b>275,5</b>		<b>223</b>		<b>365</b>		<b>299</b>	

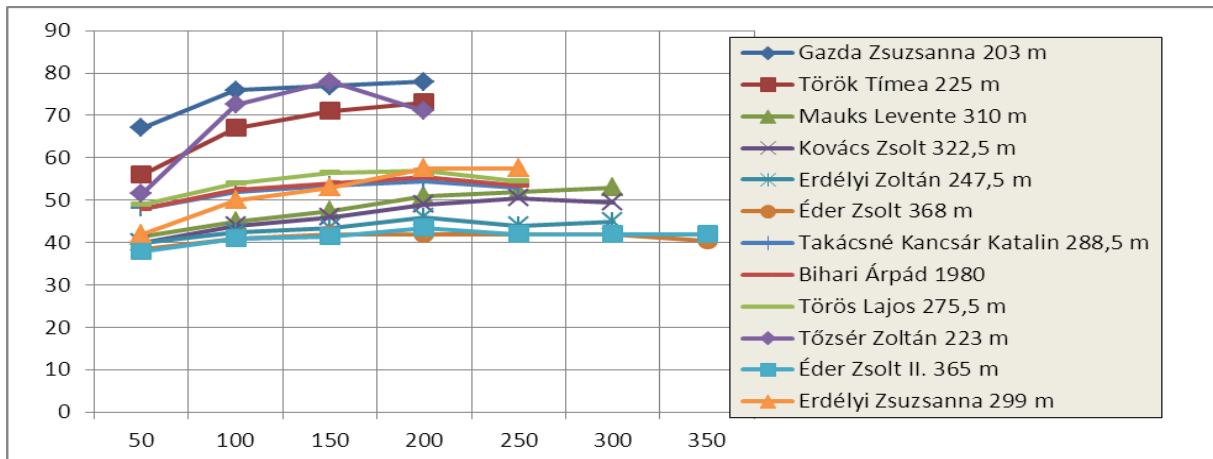
Az első három futam úszói és 50 m-es részidőik mp-ben (az egy perc feletti időket is mp-ben adtam meg, az ábrázolás a 0 mp és a 90 mp tartományban történt):



A további futamok úszóinak 50 m-es részidői:

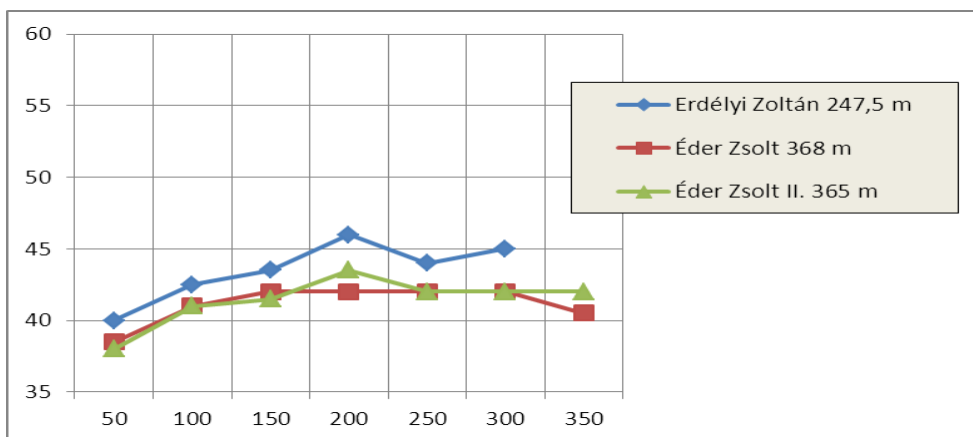


Valamennyi úszó 50 m-es részidői:

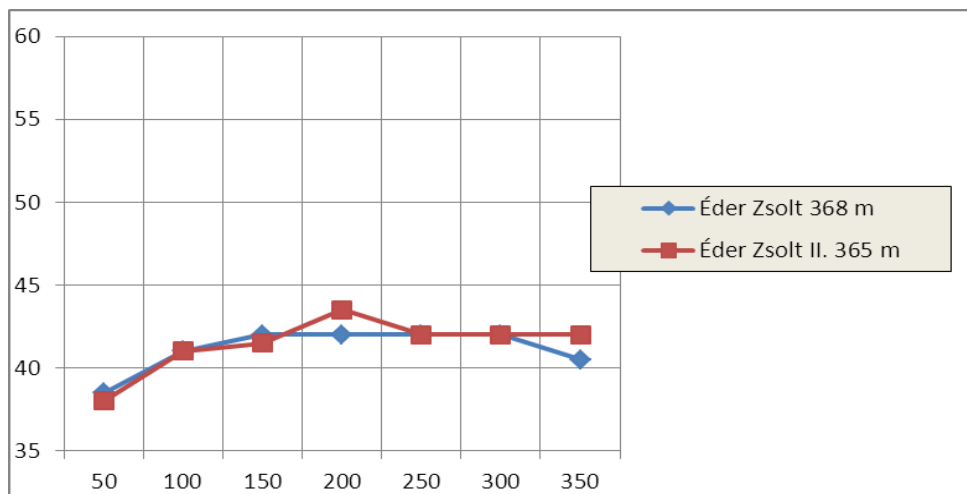


A hasonló össztávot úszó (hasonló 50 m-es részidőkkel rendelkező) versenyzők úzásának grafikus ábrázolása (szakmai bontás):

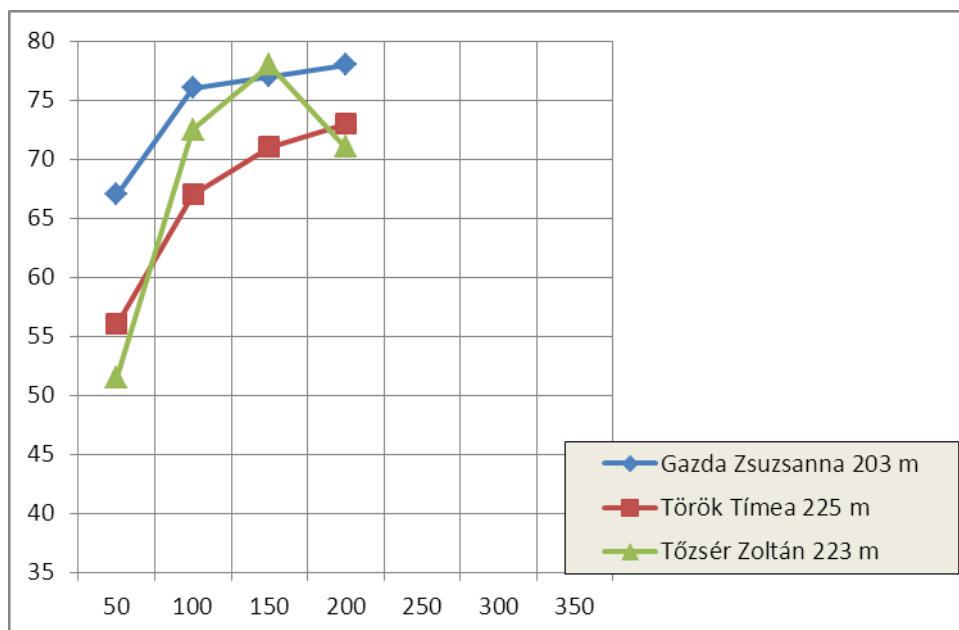
A három leggyorsabb úzás két úszótól (Éder Zsolt ismételt), össztávjuk 347,5 -368 m közötti)



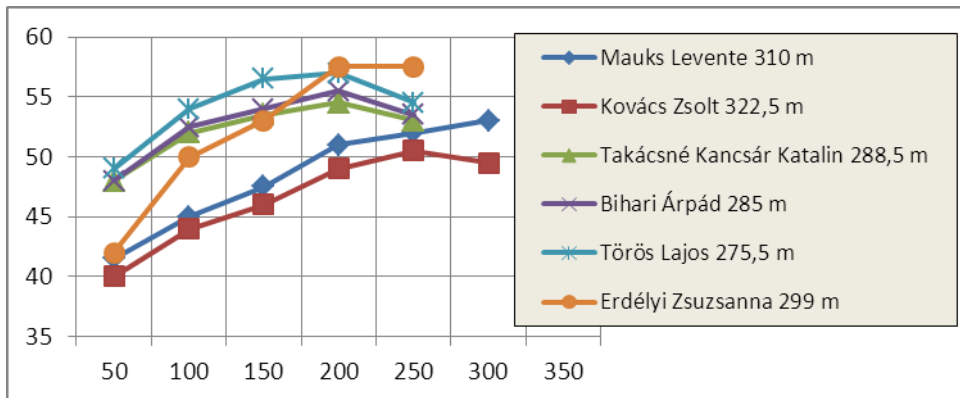
Éder Zsolt két úszása külön ábrázolva:



A 203 – 225 m közötti távot teljesítő három úszó:



A „középmezőny”. volt a legnépesebb. Két gyorsabb úszás (40-53,5 mp-es 50 m-ek, 300 m feletti össztávval), hárman 47-58 mp közötti 50 m-ekkel és 250 m-es utolsó résztávval, valamint egy áthidaló görbe (42 – 57,5 mp között, 250 m-t elérő össztáv).



Három csoportban ábrázolva:

