

 **Kraków**

KRAKÓW  
**W FORMIE**



# AQUATHLON

## 14/05

**GODZ. 9.00**

**KSOS CENTRUM  
AL. POWSTANIA WARSZAWSKIEGO 6**

**ZAWODY PRZEZNACZONE DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW  
W WIEKU 7-15 LAT.**

**INFORMACJE I ZAPISY: [WWW.KSOS.PL](http://WWW.KSOS.PL)**





# I KSOS Aquathlon

## 14.05.2022

### RACEBOOK

#### 1. TERMIN I MIEJSCE

Termin: sobota, 14.05.2022 r.

Miejsce: KSOS Centrum, Al. Powstania Warszawskiego 6.

Pływanie: Pływalnia KSOS Centrum, długość 20 m, ilość torów: 6.

Bieg: w większości po trawie na terenie obiektów sportowych KSOS Centrum

#### 2. BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie mieściło się w głównym budynku Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego al. Powstania Warszawskiego 6.

W biurze zawodów należy odebrać pakiet startowy wraz z chipem i numerem startowym oraz podpisać zgodę rodziców (prawnych opiekunów) na udział dziecka w Aquathlonie.

#### 3. LISTA STARTOWA

Lista startowa pływacka znajduje się w osobnym załączniku. Prosimy o zapamiętanie swojej serii startowej.

#### 4. PARKING

Jest możliwość zaparkowania od strony ul. Kordylewskiego oraz Alei Powstania Warszawskiego. Opłatę za postój w strefie płatnego parkowania wnosi się w parkomatach.

#### 5. HARMONOGRAM

- **8.00 – 8.30 wydawanie pakietów startowych I tury (K, M 11-14 lat)**
- **10.00 – 10.30 wydawanie pakietów startowych II tury (K, M 7-10 lat)**
- 8.20 – 8.40 rozgrzewka pływacka
- **8.55 – oficjalne otwarcie zawodów I tury**
- 9.00 - rozpoczęcie konkurencji pływackiej I tury
- 9.00 - dystans 160 m
- 9.15 – dystans 120 m
- 9.40 – dystans 80 m
- 9.50 zakończenie wyścigów I tury
- 10.30 – 10.50 rozgrzewka pływacka dla II tury
- **11.05 – oficjalne otwarcie zawodów II tury**

- 11.10 rozpoczęcie konkurencji pływackiej II tury
- 11.10 - dystans 40 m.
- 11.20 – dystans 20 m.
- 11.35 - zakończenie wyścigów II tury
- 11.45 rozgrzewka biegowa dla I tury
- 11.50 zapoznanie zawodników I tury z trasą biegową
- **12.00 - rozpoczęcie konkurencji biegowych I tury**
- 12.00 – dystans 800 m
- 12.07 – dystans 600 m
- 12.35 rozgrzewka biegowa dla II tury
- 12.40 zapoznanie zawodników II tury z trasą biegową
- **12.50 - rozpoczęcie konkurencji biegowych II tury**
- 12.50 – dystans 400 m
- 13:00– dystans 200 m.
- 13.20 – przewidywalny czas zakończenia konkurencji biegowych
- **13.40 – 14.00 ceremonia dekoracji zwycięzców**

#### 6. NAGORDY

Każdy zawodnik po ukończeniu części biegowej otrzyma pamiątkowy medal.

Za miejsca I-III w kategoriach wiekowych medale i drobne nagrody rzeczowe, za miejsca IV-VI w kategorii wiekowej dyplom i drobne nagrody rzeczowe. Puchar dla zwycięzcy w kategorii wiekowej.

#### 7. WAŻNE INFORMACJE

- I. W momencie odebrania pakietu startowego (nr startowy, agrafka, chip do pomiaru czasu, woda, posiłek regeneracyjny) zawodnicy udają się do wyznaczonej szatni basenowej w zależności od rozpisanej serii pływackiej. Rozpiska będzie umieszczona w biurze zawodów. Dodatkowe oznaczenia będą również przy szatniach.
- II. **W części basenowej należy mieć zamienne obuwie dotyczy to również kibiców.**
- III. W wyznaczonej godzinie wg harmonogramu zawodnicy mają możliwość wejścia do wody w celu przeprowadzenia rozgrzewki pływackiej. Zawodnicy nie biorący udziału w rozgrzewce pływackiej przebywają na ławkach dla zawodników.



- IV. Po rozgrzewce pływackiej zawodnicy wracają do szatni basenowej, gdzie zostaną ustawieni według serii pływackich, XV. następnie nastąpi oficjalne otwarcie zawodów- wyjście wszystkich zawodników na nieckę basenu i zajęcie ławki zgodnie ze swoją serią startową.
- V. Kierownik wyścigu będzie wyczytywał kolejność serii. Kolejność serii będzie podana w widocznym miejscu w biurze zawodów dla wszystkich zawodników.
- VI. Wyczytani zawodnicy zobowiązani są do stawienia się przy słupku startowym wg odpowiedniej kolejności. Start odbędzie się z wody na komendę sędziego. Dopuszczony jest start w jednej serii dziewcząt i chłopców. Po zakończeniu startu zawodnicy wracają na swoją ławkę.
- VII. Zawodnicy dystans mogą pokonać dowolnym stylem pływackim, dozwolone jest również zmienianie stylu w trakcie pływania. W najmłodszej kategorii wiekowej dopuszcza się użycie przyboru wypornościowego – „makaronu”.
- VIII. Po skończonej konkurencji pływackiej swojej tury wszyscy zawodnicy udają się do szatni. Mają przerwę regeneracyjną, a następnie kierują się na tereny zielone, gdzie będzie rozgrywana konkurencja biegowa seriami na czas.
- IX. Start konkurencji biegowej odbędzie się seriami według kategorii osobno dziewczynki, osobno chłopcy wg zamieszczonego harmonogramu minutowego. W przypadku dużej liczby startujących w danej kategorii ze względów bezpieczeństwa dopuszcza się podział na serie biegowe na podstawie uzyskanego czasu pływania.
- X. Zawodnik ma obowiązek wziąć udział w odprawie przed biegiem dla swojej tury oraz stawić się 5 minut przed swoim wyścigiem biegowym w okolicach startu.
- XI. Każdy zawodnik ma obowiązek założenia na nogę chipa do pomiaru czasu.
- XII. Po ukończeniu biegu i otrzymaniu medalu należy zwrócić chip. Nieoddanie chipa powoduje dyskwalifikację.
- XIII. Wyniki zostaną zamieszczone na stronie <https://sport-timing.pl/pomiar-czasu/>
- XIV. W czasie trwania zawodów będzie można wziąć udział w warsztatach pierwszej

pomocy prowadzonych przez Krakowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów

## 8. NIEZBĘDNE RZECZY

### PŁYWANIE

- ✓ Okularki
- ✓ Czepek
- ✓ Ręcznik
- ✓ Klapki
- ✓ Strój pływacki

### BIEGANIE

- ✓ Buty biegowe
- ✓ Strój sportowy
- ✓ Numer startowy i chip (do odebrania w biurze zawodów)

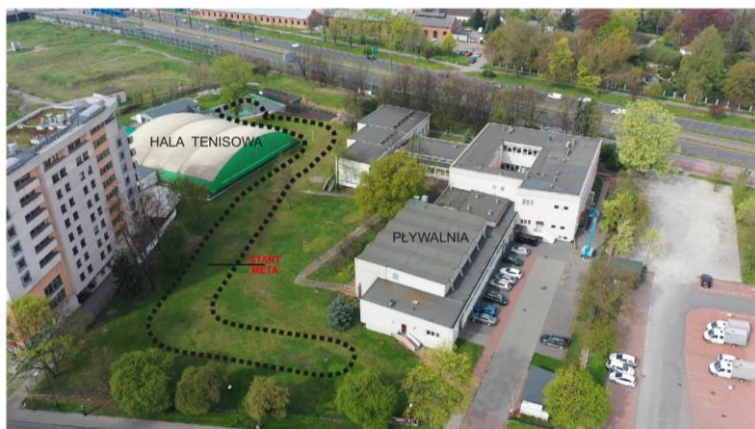
### INNE

- ✓ Dokument ze zdjęciem
- ✓ Posiłek regeneracyjny i napój
- ✓ Oświadczenie rodzica

Do pobrania

<https://sport-timing.pl/pomiar-czasu/wydarzenie/aquathlon-krakow/>

## 8. MAPA TRASY BIEGOWEJ



## 9. KONTAKT

Aktualności dotyczące I KSOS Aquathlon prosimy sprawdzać na stronie internetowej [www.centrum.ksos.pl/aktualnosci/](http://www.centrum.ksos.pl/aktualnosci/) oraz Facebooku.

Pytania prosimy kierować na adres e-mail: [aquathlon@ksos.pl](mailto:aquathlon@ksos.pl)