



II KSOS AQUATHLON

13/05

GODZ. 9.00

KSOS CENTRUM
AL. POWSTANIA WARSZAWSKIEGO 6

DYSTANSE I KATEGORIE WIEKOWE:

DZIECI I /7-8 LAT/ > PŁYWANIE 20 M, BIEG 200 M

DZIECI II /9 LAT/ > PŁYWANIE 20 M, BIEG 200 M

DZIECI III /10 LAT/ > PŁYWANIE 40 M, BIEG 400 M

ŻACY I /11 LAT/ > PŁYWANIE 80 M, BIEG 600 M

ŻACY II /12-13 LAT/ > PŁYWANIE 120 M, BIEG 600 M

MŁODZICY /14-15 LAT/ > PŁYWANIE 160 M, BIEG 800 M

ZAWODY PRZEZNACZONE DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W WIEKU 7-15 LAT.
INFORMACJE I ZAPISY: WWW.KSOS.PL

II KSOS Aquathlon 13.05.2023 RACEBOOK

1. TERMIN I MIEJSCE

Termin: sobota, 13.05.2023 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 oraz przy biurze zawodów. 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)**
- **09.50 – 10.20 wydawanie pakietów startowych II tury (K, M 7-10 lat)**
- 8.20 – 8.40 rozgrzewka pływacka I tury
- **8.55 – oficjalne otwarcie zawodów I tury**
- 9.00 - rozpoczęcie konkurencji pływackiej I tury
- 9.00 - dystans 160 m
- 9.12 – dystans 120 m
- 9.33 – dystans 80 m
- 9.50 zakończenie wyścigów I tury
- 10.25 – 10.45 rozgrzewka pływacka dla II tury
- **11:00 – oficjalne otwarcie zawodów II tury**

- 11.05 rozpoczęcie konkurencji pływackiej II tury
- 11.05 - dystans 40 m.
- 11.10 – 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-młodzicy
- 12.15 – dystans 600 m – żacy I
- 12.25- dystans 600 m – żacy II
- 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 – dzieci II
- 13.08- dystans 200m – dzieci I
- 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 i drobna nagroda rzeczowa dla najlepszego w każdej kategorii wiekowej spośród uczestników zajęć programowych w KSOS

7. WAŻNE INFORMACJE

- I. W momencie odebrania pakietu startowego (nr startowy, agrafka, chip do pomiaru czasu, woda) 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.

- Zwodnicy 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, 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. Chip może być mocowany na sznurówce.

- XIII. Wyniki zostaną zamieszczone na stronie <https://dostartu.pl/ii-ksos-aquathlon-v9123>
- XIV. W czasie trwania zawodów będzie można wziąć udział w warsztatach pierwszej pomocy prowadzonych przez Krakowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.
- XV. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów

8. NIEZBĘDNE RZECZY

PŁYWANIE

- ✓ Okularki
- ✓ Czepek
- ✓ Ręcznik
- ✓ Kłapki
- ✓ 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 -9 strona regulaminu <https://dostartu.pl/ii-ksos-aquathlon-v9123>

8. MAPA TRASY BIEGOWEJ



9. KONTAKT

Aktualności dotyczące II KSOS Aquathlonu prosimy sprawdzać na stronie



Kraków, 8 maja 2023 r.

internetowej <http://centrum.ksos.pl/aktualnosci/> oraz Facebooku.

Pytania prosimy kierować na adres email: aquathlon@ksos.pl