

 **Kraków**

10/05 IV KSOS AQUATHLON

KRAKÓW
W FORMIE

10 maja | **sobota** | start: 9⁰⁰

KSOS MIĘDZYSZKOLNY BASEN PŁYWACKI

ŚRÓDMIEŚCIE
ul. Francesco Nullo 23

 **KRAKOWSKI
SZKOLNY
OŚRODEK
SPORTOWY**
im. Szarych Szeregów 

RÓŻNE KATEGORIE WIEKOWE,
DYSTANSE DOPASOWANE DO WIEKU UCZESTNIKÓW.
STARTY INDYWIDUALNE I W SZTAFECIE RODZINNEJ.
DZIEWCZĘTA, CHŁOPCY, RODZICE.

Rodziców
 **KSOS**



www.ksos.pl



KSOSpl

KRAKOWSKI SZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY - JEDNOSTKA OŚWIATOWA MIASTA KRAKOWA

Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. "Szarych Szeregów"

tel. +48 12 411 58 66

sekretariat@ksos.pl

31-541 Kraków, al. Powstania Warszawskiego 6

www.ksos.pl

IV KSOS AQUATHLON

10.05.2025

RACEBOOK

1. TERMIN I MIEJSCE

Termin: sobota, 10.05.2025 r.
Miejsce: KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki
Śródmieście, ul. Francesco Nullo 23, 31-543
Kraków.

Pływanie: długość 25 m, ilość torów: 4.
Bieg: pętla trawiasta na terenie obiektów
sportowych KSOS Śródmieście.

2. BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie mieściło się w budynku
KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki
Śródmieście. W biurze zawodów należy
odebrać pakiet startowy wraz z chipem i
numerem startowym oraz podpisać zgodę
rodziców (prawnych opiekunów) na udział
dziecka w Aquathlonie oraz oświadczenie
dorosłego (drużyny).
Wydawanie pakietów:
- I tura: 8.00 – 8.30
- II tura: 9.30 – 10.00

3. LISTA STARTOWA

Lista startowa zostanie opublikowana w dniu
zawodów. Prosimy o zapamiętanie swojej serii
startowej.

4. PARKING

Możliwość parkowania przy ul. Francesco Nullo
oraz w okolicy KSOS Śródmieście.
Opłaty za postój zgodnie z obowiązującymi
przepisami miejskimi.

5. HARMONOGRAM

**Szczegółowy program zawodów może ulec
zmianie.**

1. Pływanie – konkurencje będą rozegrane od
najdłuższych do najkrótszych (200, 150, 100,
50, 25 m). Część pływacka będzie podzielona na
dwie tury wg kategorii wiekowych. Na
zakończenie każdej tury przeprowadzana
będzie konkurencja drużynowa - sztafeta
rodzinna.

A. I Tura zawodników

(dotyczy kategorii: K14, M14, K12, M12, K11,
M11) zawodnicy urodzeni w latach 2010 –
2014.

godz. 8.00-8.30 – odbiór pakietów startowych.

godz. 8.20-8.45 – możliwość przeprowadzenia
rozgrzewki pływackiej,

**godz. 8.55 oficjalne otwarcie zawodów dla
I Tury**

9.00 – 9.40 - rozegranie wyścigów I Tury (200,
150, 100 m.)

godz. 9.40 – 10.00 - rozegranie wyścigów
drużynowych (100 m.) godz.

10.10 – opuszczenie szatni pływalni przez
zawodników 1 Tury

B.II Tura zawodników
(dotyczy kategorii: K10, M10, K9, M9, K7, M7)
zawodnicy urodzeni w latach 2015 – 2018.

godz. 9.30-10.00 odbiór pakietów startowych,

godz. 10.10–10.25 obowiązkowa rozgrzewka
na sali gimnastycznej przed II Turą pływacką,

godz. 10.40 - oficjalne otwarcie zawodów dla II
Tury godz.

10.45–11.10 – rozegranie wyścigów II Tury (25,
50 m).

godz. 11.10 – 11.25 - rozegranie wyścigów drużynowych (25 m.)

godz. 11.40 – opuszczenie pływalni przez zawodników II Tury pływania

2. Bieg - godz. 12.00 -13.30 – rozegranie konkurencji biegu od najdłuższych dystansów do najkrótszych konkurencje indywidualne

Bieg - godz. 13.30-14.00 – rozegranie konkurencji biegu od najdłuższych dystansów do najkrótszych konkurencje drużynowe.

3. Ceremonia dekoracji zwycięzców – godz. 14.15

Harmonogram zawodów może ulec zmianie w trakcie trwania imprezy. Uczestnicy są zobowiązani do śledzenia komunikatów wydawanych przez spikerów, które mogą zawierać informacje o przewidywanych zmianach.

6. KATEGORIE I DYSTANSE

Dzieci I (7-8 lat): Pływanie 25 m, Bieg 300 m

Dzieci II (9 lat): Pływanie 25 m, Bieg 300 m

Dzieci III (10 lat): Pływanie 50 m, Bieg 600 m

Żacy I (11 lat): Pływanie 100 m, Bieg 600 m

Żacy II (12-13 lat): Pływanie 150 m, Bieg 900 m

Młodzicy (14-15 lat): Pływanie 200 m, Bieg 1200 m

Rodzinny MINI (dziecko 7-10 lat + dorosły): Pływanie 25 m, Bieg 900 m

Rodzinny JUNIOR (dziecko 11-15 lat + dorosły): Pływanie 100 m, Bieg 900 m

7. NAGRODY

Medale, dyplomy i drobne nagrody rzeczowe za miejsca I–III w każdej kategorii. Dodatkowe nagrody dla uczestników zajęć programowych KSOS.

Puchar dla zwycięzców kategorii wiekowych.

8. WYNIKI

Wyniki zawodów będą opublikowane na stronie internetowej <https://competitions.timekeeper.pl/> oraz na stronie internetowej KSOS www.ksos.pl.

9. WAŻNE INFORMACJE

1. Organizator zastrzega sobie wcześniejsze udostępnienie zapisów dla uczestników zajęć programowych Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego.

2. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

3. Uczestnik zawodów winien stosować się do wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.

4. Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać chip przymocowany do buta oraz numer startowy przypięty z przodu do koszulki.

5. Uczestnik startuje wyłącznie na swoją odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Zaleca się przeprowadzenie odpowiednich badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego.

6. Organizator zapewnia opiekę Ratownika Medycznego podczas trwania imprezy.

7. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.

8. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony lub poza wyznaczoną trasą, zostaną zdyskwalifikowani.

9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach w regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej.

10. W sprawach nieokreślonych regulaminem, komunikatami oraz innymi przepisami decyzje podejmuje: Kierownik Zawodów i Sędzia Główny.

11. Pisemne protesty należy zgłaszać do Sędziego Głównego Zawodów do godz. 14.10.

12. Aktualności dotyczące IV KSOS Aquathlonu prosimy sprawdzać na stronie internetowej www.centrum.ksos.pl/aktualnosci/ oraz Facebooku. Pytania prosimy kierować na adres e-mail: aquathlon@ksos.pl.

13. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.

10. NIEZBĘDNE RZECZY PŁYWANIE

- ✓ Okulary
- ✓ Czepek
- ✓ Ręcznik
- ✓ Klapki
- ✓ Strój pływacki

11. NIEZBĘDNE RZECZY BIEGANIE

- ✓ Buty biegowe
- ✓ Strój sportowy

- ✓ Numer startowy i chip (do odebrania w biurze zawodów)

INNE

- ✓ Dokument ze zdjęciem
- ✓ Posiłek regeneracyjny i napój
- ✓ Oświadczenie rodzica, osoby pełnoletniej

12. MAPA TRASY BIEGOWEJ

Szczegółowy plan trasy dostępny będzie najpóźniej 3 dni przed imprezą na stronie www.ksos.pl



