

 **Kraków**

KRAKOWSKI
SZKOLNY
OŚRODEK
SPORTOWY
im. Szarych Szeregów



9/05 V KSOS AQUATHLON

9 maja | **sobota** | start: 9⁰⁰

KSOS MIĘDZYSZKOLNY BASEN PŁYWACKI

ŚRÓDMIEŚCIE
ul. Francesco Nullo 23

Różne kategorie wiekowe,
dystanse dopasowane do wieku uczestników.
Starty indywidualne i w sztafecie rodzinnej.
Dziewczęta, Chłopcy, Rodzice.



www.ksos.pl



KSOSpl

KRAKOWSKI SZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY - JEDNOSTKA OŚWIATOWA MIASTA KRAKOWA

V KSOS AQUATHLON

09.05.2026

RACEBOOK

1. TERMIN I MIEJSCE

Termin: sobota, 09.05.2026 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. 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: K16, M16, K14, M14, K12, M12, K11, M11) zawodnicy urodzeni w latach 2009 – 2015.

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

godz. 10.02 – 10.13 - rozegranie wyścigów drużynowych (100 m.) godz.

10.35 – opuszczenie szatni pływalni przez zawodników 1 Tury

II Tura zawodników

(dotyczy kategorii: K10, M10, K9, M9, K7, M7) zawodnicy urodzeni w latach 2016 – 2019.

godz. 9.30-10.00 odbiór pakietów startowych,

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

godz. 10.45 - oficjalne otwarcie zawodów dla II Tury godz.

10.50-11.25 – rozegranie wyścigów II Tury (25, 50 m).

godz. 11.25 – 11.31 - rozegranie wyścigów drużynowych (25 m.)

godz. 11.50 – opuszczenie pływalni przez zawodników II Tury pływania.

2. Bieg - godz. 12.10 -13.30 – rozegranie konkurencji biegu od najdłuższych dystansów do najkrótszych konkurencje indywidualne

Bieg - godz. 13.30-14.25 – rozegranie konkurencji biegu od najdłuższych dystansów do najkrótszych konkurencje drużynowe.

3. Ceremonia dekoracji zwycięzców – godz. 14.45

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 i Junior (14-15; 16-17 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

Statuetka za I miejsce, medale II-III miejsce oraz drobne nagrody rzeczowe za miejsca I–III w każdej kategorii. Dodatkowe nagrody dla uczestników zajęć programowych KSOS.

8. WYNIKI

Wyniki zawodów będą opublikowane na stronie internetowej:

<https://competitions.timekeeper.pl/> oraz na tablicach ogłoszeń w biurze zawodów.

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 wraz z numerem 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 dyskwalifikowani.

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 podejmie: Kierownik Zawodów i Sędzia Główny.

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

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

10. NIEZBĘDNE RZECZY PŁYWANIE

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

11. NIEZBĘDNE RZECZY BIEGANIE

- ✓ Buty biegowe
- ✓ Strój sportowy

- ✓ Numer startowy wraz z chipem (do odebrania w biurze zawodów)

INNE:

- ✓ Dokument ze zdjęciem
- ✓ Posiłek regeneracyjny i napój
- ✓ Oświadczenie rodzica, osoby pełnoletniej (jeśli zgłoszenie nastąpi w dniu zawodów, przy rejestracji online nie konieczne).

12. MAPA TRASY BIEGOWEJ

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

