



## INFORMACJA DLA UCZESTNIKÓW

**ZE WZGLĘDU NA DUŻĄ ILOŚĆ ZAWODNIKÓW (A STOSUNKOWO NIEWIELKI PARKING) BARDZO PROSIMY O PARKOWANIE NA TERENIE CAŁEGO OBIEKTU I PRZEJŚCIE DO BUDYNKU PŁYWALNI**

### **ORGANIZACJA ZAWODÓW –przed zawodami**

- przed zawodami w holu pływalni będą ustawione stanowiska gdzie każdy zawodnik zgłasza swoją obecność oraz odbiera pakiet startowy i dokonują opłatę startową. W przypadku BLOKU II – zgłoszenia zawodników i opłatę startową dokonują trenerzy. Po załatwieniu formalności uczestnicy przebierają się w szatniach (młodszym dzieciom pomagają rodzice). Ze względu na dużą liczbę uczestników nie będzie możliwości zamykania szafek, dlatego po przebraniu ubrania i ręczniki najlepiej będzie schować do torby i zabrać ze sobą. Po przebraniu wszyscy uczestnicy przechodzą na trybuny gdzie czekają na rozpoczęcie zawodów ( resztę informacji podczas zawodów będzie przekazywał bezpośrednio spiker). Każdy zawodnik powinien założyć koszulkę i spodenki sportowe aby uniknąć wychłodzenia. Przypominamy o zabraniu czepka, okularów, kłapek i ręcznika. Przypominamy że bez obuwia zamiennego będzie można wejść jedynie do holu i na trybuny. **Podczas zawodów bardzo prosimy aby rodzice pozostali na trybunach (unikniemy zamieszania na niecce basenu)**

### **ORGANIZACJA STARTÓW – w trakcie zawodów**

- przed wyścigami będzie rozgrzewka (ok. 5-10 min). Przypominamy że podczas rozgrzewki tor 6 jest torem jednokierunkowym przeznaczonym wyłącznie do skoków. Skoki do wody z innego toru lub miejsca grozi wykluczeniem z zawodów.

- kierownik zawodów będzie ustawiał zawodników zgodnie z kolejnością na listach startowych i wprowadzał na określone tory pływackie. Każdy zawodnik wręcza KARTĘ STARTOWĄ sędziemu mierzącemu czas na torze

- **KOMENDY STARTOWE** – wydaje je sędzia starter

1) Seria krótkich gwizdków - zawodnicy ustawiają się za słupkiem startowym

2) Długi gwizdek - zawodnicy wchodzą na słupek startowy i przyjmują pozycję, brzeg basenu lub wchodzą do wody

3) Komenda „na miejsca” - zawodnicy przyjmują nieruchomą pozycję

4) Sygnał startu – krótki dźwięk

- po zakończonym wyścigu każdy zawodnik przechodzi na trybuny i czeka na ogłoszenie wyników i dekorację

- przypominamy żeby każde dziecko z ROCZNIKA 2009 i młodsi oraz 2008 poczekało na dekorację w swojej kategorii

- na zawodach obowiązuje ręczny pomiar czasu, po zakończeniu wyścigów zostaną ogłoszone wyniki.

### **LISTY STARTOWE (do pobrania)**

### **SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAWODÓW**

#### **RAMOWY PLAN ZAWODÓW**

#### **BLOK 1**

**8:00 – 8:30** - **Obowiązkowe** zgłoszenia obecności wszystkich zawodników ( z każdego rocznika ) w holu pływalni BLOK 1, przebranie w szatniach i przejście na trybuny

**8:30** - oficjalne rozpoczęcie zawodów

**8:45** - rozgrzewka KATEGORII 2009 i młodsi, 2008, 2007 (*zawodnicy przechodzą z trybun na nieckę basenu, po rozgrzewce zawodnicy*

*zajmują miejsca na ławeczkach przy małym basenie )*

**9:00** - wyścigi KATEGORII 2009 i młodsi, 2008, 2007

- dekoracja KATEGORII 2009 i młodsi, 2008, 2007

**9:45** - rozgrzewka KATEGORII 2006, 2005, 2004-2003, 2002-2000, 1996-1987, 1986 i starsi (*zawodnicy przechodzą z trybun na nieckę basenu, po rozgrzewce zawodnicy zajmują miejsca na ławeczkach przy małym basenie ))*

**10:00** - wyścigi KATEGORII 2006, 2005, 2004-2003, 2002-2000, 1996-1987, 1986 i starsi

- dekoracja KATEGORII 2006, 2005, 2004-2003, 2002-2000, 1996-1987, 1986 i starsi

## **BLOK 2**

**Podczas zawodów na nieckę basenu mogą przebywać jedynie trenerzy**

**11:30-12:00** **Obowiązkowe** zgłoszenia obecności zawodników w holu pływalni BLOK 2, przebranie w szatniach i przejście na trybuny

**12:00** - odprawa Trenerów

**12:15** - rozgrzewka zawodników BLOKU 2 - KATEGORII 2008 i młodsi, 2007, 2006 (*zawodnicy przechodzą z trybun na nieckę basenu, po rozgrzewce zawodnicy zostają w strefie przy małym basenie i z tego miejsca kierownik zawodów będzie ustawiał zawodników do startów*)

- wyścigi KATEGORII 2008 i młodsi, 2007, 2006

- rozgrzewka zawodników BLOKU 2 - KATEGORII 2005, 2004, 2003 (*zawodnicy przechodzą z trybun na nieckę basenu, po rozgrzewce zawodnicy zostają w strefie przy małym basenie i z tego miejsca kierownik zawodów będzie ustawiał zawodników do startów*)

- wyścigi KATEGORII 2005, 2004, 2003

- dekoracja BLOKU II

**15:45** – zakończenie zawodów