

Drodzy zawodnicy!

Wakacje coraz bliżej! A każdy z nas marzy o wakacjach spędzonych na Hawajach! Wychodzimy naprzeciw Waszym oczekiwaniom i już w najbliższą niedzielę weźmiecie udział w niesamowitym wydarzeniu – Hawajski Dzień Dziecka z Hasten na Mokotowie - czekają nas niesamowicie sportowe emocje i iście tropikalny klimat!

Zawody odbędą się zgodnie z poniższym programem:

12:45 – weryfikacja zawodników

13:00 – wpuszczenie zawodników do szatni zawodników

13:15 – rozgrzewka wspólna na łądzie

13:25 – rozgrzewka w wodzie dla zawodników

13:45 – oficjalne otwarcie zawodów

14:00 – start pierwszej serii kolejno w konkurencjach: 25 dow, sztafeta rodzinna 2x25m, 50 dow, 50 grzb oraz 100 zm

17:00 – Oficjalne zakończenie zawodów

**Planujemy dokonywać dekoracji z opóźnieniem dwóch konkurencji.**

Przypominamy również obowiązujące kategorie wiekowe:

- Kategoria A – roczniki 2016-2015, wiek 7/8 lat,
- Kategoria B – roczniki 2014-2013, wiek 9/10 lat,
- Kategoria C – roczniki 2012-2011, wiek 11/12 lat,
- Kategoria D – roczniki 2010-2008, wiek 13/15 lat,
- Kategoria Open – roczniki 2007 i starsi, wiek 16 lat i starsi.

W kategorii wiekowej A w czasie wyścigu można korzystać ze sprzętu pływackiego (makaron czy deska) i płynąć na brzuchu lub plecach. Na 50 dow. można płynąć w dowolny sposób (np. grzbietem bądź kraulem). W sztafecie rodzinnej drużynę tworzy 1 osoba dorosła (powyżej 18 r. ż) oraz dziecko (poniżej 18 r. ż.). Możliwy jest start jednego uczestnika w każdej z konkurencji zgodnie z ich kategoriami wiekowymi. We wszystkich konkurencjach mogą wystartować młodsi zawodnicy niż Ci wymienieni w komunikacie będą oni jednak klasyfikowani w kategorii Open. Zostaną oni dopuszczeni do startu po uzyskaniu zgody organizatora.

Zostało zgłoszonych ponad 100 uczestników, którzy będą rywalizować w czterech konkurencjach indywidualnych i jednym TRADYCYJNYM wyścigu sztafetowym 2x25m!

- 25 m stylem dowolnym – kat. A.
- Sztafeta rodzinna 2x 25m OPEN.
- 50 m stylem dowolnym – kat. B-D i Open.
- 50 m stylem grzbietowym – kat. B-D i Open.
- 100 m stylem zmiennym – Open.

Przypominamy, że w sztafecie rodzinnej drużynę tworzy jedna osoba dorosła (powyżej 18 r. ż) oraz dziecko (poniżej 18 r. ż.).

Prosimy aby zjawić się na obiekcie minimum 15 minut przed rozpoczęciem weryfikacji tj. około godziny 12:30 – ten czas przyda Wam na przebranie, rejestrację i przygotowanie do startu. Ze względu na dużą liczbę uczestników prosimy, aby w miarę możliwości pobierać w kasie pływalni jeden kluczyczek na dwie lub nawet trzy osoby! Najmłodsi uczestnicy mogą wejść do szatni z rodzicami, którzy pomogą im się przebrać i wyprowadzą na niekę basenową, gdzie dzieci przejmowane będą przez naszych trenerów i wolontariuszy a rodzice w tym czasie

wracają na trybuny dookoła. **Przypominamy, że na niecce basenowej obowiązuje strój sportowy i klapki!** To bardzo ważne! Prosimy o zabranie ze sobą na nieckę pływalni ręcznika lub ponczo, aby zachować ciepło przed startem. Rodzice, którzy będą brali udział tylko w wyścigu sztafetowym powinni w trakcie zawodów znajdować się na trybunach. W miarę możliwości prosimy o przechodzenie na trybuny a tuż przed startem pojawienie się na niecce basenowej. Podczas zawodów będzie dla najmłodszych będzie dostępny Kącik dla Malucha, który specjalnie dla Was przygotowuje nasza psychopedagożka – Matylda Przybylska z [oemocjach.pl](http://oemocjach.pl). Podczas zawodów do Waszej dyspozycji będzie także fotobudka!

Lista zgłoszonych zawodników zostanie opublikowana na naszej stronie internetowej **w piątek 2.06.2023 r. do godziny 12:00!** Poniżej przesyłamy link: [hasten.pl/blog/2023/hawajski-dzien-dziecka-z-hasten](http://hasten.pl/blog/2023/hawajski-dzien-dziecka-z-hasten)

Prosimy o jej dokładną weryfikację i zgłaszanie ewentualnych **zmian drogą mailową [zawodyplywackiehasten@gmail.com](mailto:zawodyplywackiehasten@gmail.com) do piątku do godziny 18:00.**

Na tej stronie po zakończeniu naszych zawodów znajdą Państwo także wyniki, podsumowanie oraz galerię zdjęć przygotowaną przez wyjątkowego fotografa <3

Nie wiemy jak Wy, ale my nie możemy się doczekać! Do zobaczenia w niedzielę!