

Cześć zawodnicy,

Jest nam niezmiernie miło zaprosić Was na zbliżające się zawody pływackie, które odbędą się już w najbliższą niedzielę 3.12 na pływalni CRS ul. Lindego 20 . Aby upewnić się, że wszystkie niezbędne informacje dotyczące programu oraz regulaminu są jasne i zrozumiałe, przesyłamy je w pigułce.

### Program Imprezy:

#### I BLOK

- **14:30** – Weryfikacja zawodników kategorii A, B, C
- **14:45** – Wpuszczenie zawodników do szatni
- **15:00** – Rozgrzewka wspólna na lądzie
- **15:10** – Rozgrzewka w wodzie dla zawodników z kategorii B, C (**KAT. A NIE WCHODZI DO WODY NA ROZGRZEWKĘ - SIADA NA BOKU I ROBI TATUAŻE**)
- **15:30** – Oficjalne otwarcie zawodów
- **15:45** – Start pierwszej serii konkurencji: 25m dowolnym, 25m grzbietowym, 50m grzbietowym, sztafeta rodzinna 2x25m
- **17:15** – Dekoracje (będą odbywać się na bieżąco)

#### II BLOK

- **16:45** – Weryfikacja zawodników kategorii D, E, F, OPEN
- **17:00** – Wpuszczenie zawodników do szatni
- **17:15** – Rozgrzewka wspólna na lądzie
- **17:30** – Rozgrzewka w wodzie dla zawodników z kategorii D, E, F, OPEN
- **17:45** – Oficjalne otwarcie zawodów
- **17:50** – Start pierwszej serii konkurencji: 50m grzbietowym, 50m dowolnym, 100m zmiennym, sztafeta rodzinna 2x25m
- **19:30** – Dekoracje (będą odbywać się na bieżąco)
- \*Czas realizacji II bloku może ulec opóźnieniu w zależności od przebiegu I bloku.

#### Informacje dodatkowe:

- Kategorie wiekowe:
  - KAT. A – roczniki 2019-2018 (wiek 4/5 lat)
  - KAT. B – roczniki 2017-2016 (wiek 6/7 lat)
  - KAT. C – roczniki 2015-2014 (wiek 8/9 lat)
  - KAT. D – roczniki 2013-2012 (wiek 10/11 lat)
  - KAT. E – roczniki 2011-2010 (wiek 12/13 lat)
  - KAT. F – roczniki 2009-2008 (wiek 14/15 lat)
  - OPEN
- Konkurencje:
  - I BLOK
    - 25m stylem dowolnym – kat. A, B, C.
    - 25m stylem grzbietowym – kat. B.
    - 50m stylem grzbietowym – kat. C.
    - Sztafeta rodzinna 2 x 25m (dziecko z kat. A, B, C + dorośli z kat. Open)
  - II BLOK
    - 50m stylem grzbietowym – kat. D, E, F, Open.
    - 50m stylem dowolnym – kat. D, E, F, Open.
    - 100m stylem zmiennym – kat. Open.
    - Sztafeta rodzinna 2 x 25m (dziecko z kat. D, E, F + dorośli z kat. Open)

Podczas **I BLOKU** dziecku może towarzyszyć na płycie basenu **1 opiekun przebrany w strój sportowy** – tj. klapki, spodenki, koszulka. Reszta kibiców zasiada na trybunach. Zawody będą przeprowadzane pod nadzorem sędziów Polskiego Związku Pływackiego oraz przy pomocy pomiaru elektronicznego. Start dystansów 25m odbywać się będzie po stronie nawrotowej pływalni. 25m dow. – możliwy start z murka lub z wody.

W kategorii wiekowej A, B, C w czasie wyścigu można korzystać ze sprzętu pływackiego (makaron czy deska). Na 50 dow. można płynąć w dowolny sposób (na plecach, na brzuchu, grzbietem bądź kraulem). **W sztafecie rodzinnej drużynę tworzy 1 osoba dorosła (powyżej 18 r. ż) oraz dziecko (poniżej 18 r. ż.)**. Jeśli osoba dorosła płynie tylko w sztafecie, musi wypełnić osobne zgłoszenie.

Pamiętajcie, że wygranie serii nie oznacza, że dane dziecko zdobędzie złoty medal. Wszystkie wyniki sumujemy i podliczamy według danych kategorii wiekowych. Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy dyplom, medal uczestnictwa i niespodziankę. Najlepsze trzy osoby w każdej kategorii wiekowej na każdym dystansie otrzymują medale, dyplomy i nagrody rzeczowe (osobno kobiety, osobno mężczyźni). Trzy najlepsze sztafety rodzinne 2x25m w kategorii Open w danym bloku otrzymają okolicznościowe puchary.

Podczas zawodów mile widziany jest strój świąteczny, zarówno wśród kibiców jak i samych uczestników! :)

### **Macie opłacony już start?**

Jeśli tak to dziękujemy za terminowe dokonanie wpłaty, a jeśli nie zróbcie to jak najszybciej, bo nieopłacone osoby w dniu jutrzejszym będziemy skreślać z listy.

### **Sprawdź listę zgłoszonych zawodników.**

Tutaj znajdziesz listę zgłoszonych zawodników wraz z konkurencjami- zweryfikuj czy wszystko się zgadza. Jeśli nie to napisz nam proszę pilnie wiadomość na [zawody@hasten.pl](mailto:zawody@hasten.pl)

### **Weźcie ze sobą 5zł!**

Podczas zawodów odbędzie się charytatywna zbiórka na turnusy rehabilitacyjne i ogólnorozwojowe dla 5-letniej Lenki Matysik. Dziewczynka cierpi na rzadkie schorzenie duplikacji i trisomii chromosomu 6p oraz zespół Axenfelda. Za 5zł będzie można wziąć udział w loterii oraz kupić pamiątkowy magnes z Lenką. Datki będą zbierane przez Hastenowych wolontariuszy do specjalnie oznaczonych puszek. Dziewczynka jest podopieczną [Fundacji „Serce dla maluszka”](#).

Wydarzenie jest współfinansowane przez Urząd Dzielnicy Bielany.

Do zobaczenia :)