

XV MIKOŁAJKOWE ZAWODY PŁYWACKIE

1. Organizatorzy

- Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Sp. z o.o.
- Integracyjny Klub Sportowy „Konstancin”
- Szkoła pływania „Gejzer”

2. Partnerzy:

- UMIG Konstancin Jeziorna
- Powiat Piaseczyński
- PZU Dobra Drużyna

3. Termin zawodów: 4.12.2022 (niedziela)

Roczniki 2014 -2018 z rodzicami: rozgrzewka – godz.9.00, rozpoczęcie zawodów – 9.30

Roczniki 2013 – 2004 z rodzicami: rozgrzewka – 11.30, rozpoczęcie zawodów – 12.00

4. Zgłoszenia do zawodów

Warunkiem uczestniczenia w zawodach jest uiszczenie opłaty startowej w kwocie 30 PLN oraz dostarczenie podpisanego oświadczenia o stanie zdrowia uczestnika zawodów. Zgłoszenia do zawodów przyjmowane będą do dnia 2.12.2022 (piątek). Zgłoszenia przyjmują trenerzy, instruktorzy i ratownicy CKR.

5. Konkurencje rozgrywane są w każdej kategorii wiekowej, oddzielnie dla chłopców i dziewcząt.

Kategoria wiekowa	Konkurencja
2017 i młodsi	25 m st dowolnym (dopuszczalny sprzęt wypornościowy)
2016	25 m st dowolnym (dopuszczalny sprzęt wypornościowy)
2015	25 m st dowolnym (dopuszczalny sprzęt wypornościowy)
2014	25 m st dowolnym (dopuszczalny sprzęt wypornościowy)
2013	25 m st dowolnym(rekreacja)/50 m st dowolnym (wyczyn)
2012	25 m st dowolnym(rekreacja)/50 m st dowolnym (wyczyn)
2011	50 m st dowolnym (rekreacja/wyczyn)
2010	50 m st dowolnym (rekreacja/wyczyn)
2009-2007	50 m st dowolnym (rekreacja/wyczyn)
2006-2004	50 m st dowolnym (rekreacja/wyczyn)

REKREACJA: Gejzer, lekcje indywidualne w CKR, nauka pływania klas 1-3 prowadzona przez IKS

WYCZYN: IKS Konstancin (grupy sportowe trenujące min. 3 x w tygodniu)

Sztafeta rodzinna 2 x 25 m st dowolnym (1 osoba dorosła + 1 dziecko lub rodzeństwo 2 dzieci). Każdy uczestnik ma prawo do jednego startu sztafetowego.

5. Nagrody. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają koszulki, dyplomy i medale za udział.

Trzech najlepszych uczestników w konkurencji otrzyma dyplomy i medale (wśród dzieci), najlepsze zespoły sztafetowe puchary.

KAWIARENKA

Tradycyjnie zawodnicy IKS Konstancin przygotowują kawiarenkę dla uczestników zawodów.

Środki zebrane ze sprzedaży produktów kawiarenki zostaną przeznaczone na cele szkolenia sportowego.



Dobra
Drużyna
PZU