**Regulamin   
XVI MIKOŁAJKOWE ZAWODY PŁYWACKIE**

1. **Organizatorzy**

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

1. **Partnerzy:**

* UMIG Konstancin Jeziorna

1. **Termin zawodów: 2.12.2023 (sobota)**

Roczniki 2015 i młodsi z rodzicami: rozgrzewka – godz.9.00, rozpoczęcie zawodów – 9.30

Roczniki 2014 i starsi z rodzicami: rozgrzewka – 11.30, rozpoczęcie zawodów – 12.00

1. **Zgłoszenia do zawodów**

Warunkiem uczestniczenia w zawodach jest uiszczenie opłaty startowej w kwocie 50 PLN oraz dostarczenie podpisanego oświadczenia o stanie zdrowia uczestnika zawodów. Zgłoszenia do zawodów przyjmowane będą do dnia 1.12.2023 (piątek). Zgłoszenia przyjmują trenerzy, instruktorzy i ratownicy CKR.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria wiekowa** | **Konkurencja** |
| 2018 i młodsi (przedszkole) | 25 m st dowolnym (dopuszczalny sprzęt wypornościowy) |
| 2016 (1 kl) | 25 m st dowolnym (dopuszczalny sprzęt wypornościowy) |
| 2015 (2 kl) | 25 m st dowolnym (dopuszczalny sprzęt wypornościowy) |
| 2014 (3 kl) | 25 m st dowolnym(rekreacja)/50 m st dowolnym (wyczyn) |
| 2013 (4 kl) | 25 m st dowolnym(rekreacja)/50 m st dowolnym (wyczyn) |
| 2012 (5 kl) | 50 m st dowolnym (rekreacja/wyczyn) |
| 2011 (6 kl) | 50 m st dowolnym (rekreacja/wyczyn) |
| 2010 – 2009 (7-8 kl) | 50 m st dowolnym (rekreacja/wyczyn) |
| 2008-2004 (szkoła średnia) | 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 przygotują kawiarenkę dla uczestników zawodów.  
Środki zebrane ze sprzedaży produktów kawiarenki zostaną przeznaczone na cele szkolenia sportowego.

 IKS Konstancin_logo_CMYK.tif  