



***REGULAMIN***  
**OGÓLNOPOLSKIEGO SPRAWDZIANU WYTRZYMAŁOŚCI  
I WSZECHSTRONNOŚCI W PŁYWANIU  
DZIECI 11 LAT I MŁODZIKÓW 12 LAT**

**1. Termin zawodów:**

19.11.2019 r. (wtorek).

**2. Miejsce zawodów:**

Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach – Aquapark – przy  
ul. Papieża Jana Pawła II 7, 16-400 Suwałki.

**3. Informacje techniczne:**

3.1. długość pływalni – 25 m

3.2. ilość torów – 8

3.3. temperatura – 27 °C

3.4. pomiar czasu – ręczny.

**4. Organizator:**

4.1. Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy „Olimpijczyk” w Suwałkach, ul.  
Antoniewicza 5, 16-400 Suwałki.

4.2. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach, ul. Wojska Polskiego 2, 16-  
400 Suwałki.

**5. Program zawodów**

Dziewczęta		Chłopcy	
<b>Wtorek 19.11.2019r.</b> 8.15-8.45 rozgrzewka 8.45 – 11.00 konkurencje 1 -6			
1	200 m st. zmiennym 11,12 lat	2	200 m st. zmiennym 11,12 lat
Przerwa 10 min przed konkurencjami 3 i 4			
3	400 m st. dowolnym 11 lat	4	400 m st. dowolnym 11 lat
Dekoracja medalowa			
5	800 m st. dowolnym 12 lat	6	800 m st. dowolnym 12 lat
Zakończenie zawodów			

## 6. Uczestnictwo:

W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy MUKS „ OLIMPIJCZYK” Suwałki:

- 6.1. Urodzeni w latach 2007 i 2008
- 6.2. Posiadają aktualne licencje oraz badania lekarskie.
- 6.3. Zgłoszeni do zawodów przez kluby suwalskie

## 7. Przepisy techniczne:

- 7.1. Zawody przeprowadzone są na pływalni 25-metrowej, pomiar czasu ręczny.
- 7.2. Zawody przeprowadzone zostaną seriami na czas.
- 7.3. Każdy zawodnik startuje we wszystkich konkurencjach przewidzianych dla jego kategorii wiekowej
- 7.4. Zawody zrealizowane będą w formie sprawdzianu klubowego (wyniki nie zostaną zamieszczone w rankingu europejskim) – zgodnie z regulaminem Ogólnopolskiego Sprawdzianu wytrzymałości i wszechstronności w pływaniu dzieci 11 lat i młodzików 12 lat zatwierdzonym przez PZP

## 8. Zgłoszenie zawodników:

8.1. Zgłoszenie zawodników należy dokonać przez SEL , do dnia 17.11.2019r. do godz. 20:00 na adres mailowy: [muks@muks.suwalki.pl](mailto:muks@muks.suwalki.pl) wykreślenia do 18.11.2019r.

8.2. Do konkurencji 800m stylem dowolnym, trenerzy mogą podać czas który jest dwukrotnością oficjalnego wyniku na dystansie 400m stylem dowolnym albo czas uzyskany na treningu. Pozostałe konkurencje prosimy zgłaszać zgodnie ze swimrankingiem.