

# MIĘDZYNARODOWE ZAWODY PLYWACKIE O PUCHAR DYREKTORA ZSOMS KRAKÓW



KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY



ZSOMS  
w Krakowie



12-13.10.2024

**MIĘDZYNARODOWE ZAWODY  
PLYWACKIE O PUCHAR  
DYREKTORA ZSOMS KRAKÓW  
12-13.10.2024**

**1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:**

- 1. 1. 12-13 PAŹDZIERNIK 2024 R. - PLYWALNIA ZSOMS KRAKÓW UL.  
GROCHOWSKA 20;**
- 1. 2. DŁUGOŚĆ PLYWALNI - 25M, 6 TORÓW, TEMPERATURA WODY  
27°C;**
- 1. 3. POMIAR CZASU – AUTOMATYCZNY;**

**2. ORGANIZATOR:**

- 2. 1. ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH MISTRZOSTWA  
SPORTOWEGO W KRAKOWIE;**
- 2. 2. UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY „SMS GALICJA”;**
- 2. 3. MAŁOPOLSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK PLYWACKI;**

**3. KIEROWNICTWO ZAWODÓW:**

- 3. 1. NACZELNIK ZAWODÓW – ROBERT BRUS, MICHAŁ MAJERSKI**

**4. ZASADY UCZESTNICTWA:**

- 4. 1. W ZAWODACH MAJĄ PRAWO STARTU ZAWODNICZY  
POSIADAJĄCY AKTUALNĄ LICENCJĘ ZAWODNICZĄ  
I BADANIA LEKARSKI URODZENI W 2011 I STARSI.**

**5. KATEGORIE WIEKOWE**

- 5. 1. I KATEGORIA – 13 I 14 LAT (2011-2010)**
- 5. 2. II KATEGORIA – 15 I 16 LAT (2009-2008)**
- 5. 3. III KATEGORIA – OPEN (2011 I STARSI)**



MIĘDZYNARODOWE ZAWODY  
PLYWACKIE O PUCHAR  
DYREKTORA ZSOMS KRAKÓW  
12-13.10.2024

**6. PROGRAM ZAWODÓW:**

**I DZIEŃ ZAWODÓW – 12 PAŹDZIERNIK (SOBOTA)**

**I BLOK – PORANNY, ROZGRZEWKĄ: 7:45, ZAWODY: 9:00**

	Kobiet		Mężczyzn
1	50m st. Dowolny *	2	50m st. dowolny
3	50m st. klasyczny	4	50m st. klasyczny
5	100m st. motylkowy	6	100m st. Motylkowy *
7	200m st. dowolnym	8	200m st. dowolnym
9	200m st. grzbietowy	10	200m st. grzbietowy
11	400m st. Zmiennym *	12	400m st. zmiennym

**I DZIEŃ ZAWODÓW – 12 PAŹDZIERNIK (SOBOTA)**

**II BLOK – POPOLUDNIOWY, ROZGRZEWKĄ: 14:45, ZAWODY: 16:00**

**UROCZYSTE OTWARCIE ZAWODÓW 15:45**

	Kobiet		Mężczyzn
13	<i>Sztafeta specjalna zmienny MIX **</i>		
14	100m st. klasyczny	15	100m st. klasyczny
16	400m st. dowolny	17	400m st. dowolny
18	50m st. motylkowy	19	50m st. motylkowy
20	50m st. grzbietowy	21	50m st. grzbietowy
22	200m st. zmienny	23	200m st. zmienny

**II DZIEŃ ZAWODÓW – 13 PAŹDZIERNIK (NIEDZIELA)**

**III BLOK – PORANNY, ROZGRZEWKĄ: 8:45, ZAWODY: 10:00**

	Kobiet		Mężczyzn
24	100m st. dowolny	25	100m st. dowolny
26	100m st. grzbietowy	27	100m st. grzbietowy
28	200m st. klasyczny	29	200m st. klasyczny
30	100m st. zmiennym	31	100m st. zmiennym
32	200m st. Motylkowy *	33	200m st. Motylkowy *
34	<i>Sztafeta 4x50m st. Zmienny MIX o Puchar Dyrektora ZSOMS</i>		

## **7. PRZEPISY TECHNICZNE:**

**7. 1. ZAWODY PRZEPROWADZONE ZOSTANĄ SERIAMI NA CZAS.**

**7. 2. ZAWODNIK MA PRAWO STARTU W DOWOLNEJ ILOŚCI KONKURENCJI  
INDYWIDUALNYCH ORAZ W WYŚCIGU SZTAFETOWYM.**

**7. 3. W WYŚCIGUSZTAFETOWYM 4 X 50 ZMIENNYM MIX PLYNIE 2 MĘŻCZYZN I 2  
KOBIECY W DOWOLNEJ KOLEJNOŚCI. SZTAFETA JEST W KATEGORII OPEN**

**7. 4. W WYŚCIGU SZTAFETOWYM – „SZTAFETA SPECJALNA” STARTUJE 4  
ZAWODNIKÓW (2 ZAWODNICZKI I 2 ZAWODNIKÓW), PLYNĄCYCH NA  
PRZEMIENNIE W WYBRANYM UKŁADZIE:**

**I UKŁAD SZTAFETY – DZIEWCZYNA, CHLOPAK, DZIEWCZYNA, CHLOPAK**

**II UKŁAD SZTAFETY – CHLOPAK, DZIEWCZYNA, CHLOPAK, DZIEWCZYNA**

**O WYBORZE WERSJI DECYDUJE ZGLASZAJĄCY KLUB**

**W SZTAFECIE PLYNIEMY NASTĘPUJĄCE ODCINKI WEDŁUG PODANEJ KOLEJNOŚCI:**

**150M ST. GRZBIETOWYM**

**50M ST. KLASYCZNYM**

**100M. ST. MOTYŁKOWYM**

**200M ST. DOWOLNYM**

**7. 5. STOSOWANA BĘDZIE OBOWIĄZUJĄCA PUNKTACJA FINA.**

## **8. ZGLOSZENIA DO ZAWODÓW I ZASADY FINANSOWANIA:**

**8. 1. ZGLOSZEŃ ZAWODNIKÓW DO STARTU W ZAWODACH MOŻE DOKONAĆ  
MACIERZYSTY KLUB.**

**8. 2. ZGLOSZENIE DO ZAWODÓW JEST RÓWNOZNACZNE Z POTWIERDZENIEM  
WAŻNOŚCI BADAŃ LEKARSKICH ZAWODNIKÓW NA CZAS TRWANIA ZAWODÓW.**

**8. 3. ZGLOSZEŃ NALEŻY DOKONYWAĆ W TERMINIE DO GODZINY 24:00, DO  
08.10.2024 (WTOREK) W SYSTEMIE SEL. JEST TO OSTATECZNY TERMIN ZGLOSZEŃ.  
W ZAWODACH MOGĄ UCZESTNICZYĆ JEDYNI ZAWODNICY ZGLOSZENI W  
TERMINIE. SKREŚLENIA MOŻLIWE DO DNIA 10.10.2024 (CZWARTEK), DO  
GODZINY 20:00 NA ADRES: ZAWODY@SWIMART.PL,**

**8. 4. SKLADY ZESPOŁÓW SZTAFETOWYCH PROSIMY PODAWAĆ MAILOWO NA  
ADRES: ZAWODY@SWIMART.PL W TERMINIE DO 10 PAŹDZIERNIKA 2024 DO  
GODZ. 18:00**

**8. 5. OPLATA STARTOWA WYNOSI 15 ZŁ OD STARTU INDYWIDUALNEGO I  
SZTAFETY. OPLATĘ NALEŻY DOKONAĆ PRZELEWEM DO DNIA 7.10.2024 NA KONTO  
UKS SMS GALICJA KRAKÓW**

**BOŚ BANK:**

**19 1540 1115 2083 9093 3877 000**

## **9. NAGRODY:**

**9. 1. W KAŻDEJ KONKURENCJI ORAZ KATEGORII DLA 3 NAJLEPSZYCH ZAWODNICZEK I ZAWODNIKÓW BĘDĄ WRĘCZANE OKOLICZNOŚCIOWE MEDALE I DYPLOMY.**

**9. 2. W KONKURENCJI 4X50 M ZMIENNYMIX \*\*, 3 NAJLEPSZEDRUŻYNY OTRZYMUJĄ PUCHARY DYREKTORA ZSOMS KRAKÓW.**

**9. 3. W „SZTAFECIE SPECJALNEJ” DLA ZWYCIĘSKIEJ DRUŻYNY – OKOLICZNOŚCIOWY „SŁODKI KOSZ NIESPODZIANKA”**

**9. 4. W KAŻDEJ KATEGORII WIEKOWEJ PRZEWIDZIANE SĄ NAGRODY DLA 3 NAJLEPSZYCH ZAWODNICZEK I 3 NAJLEPSZYCH ZAWODNIKÓW ZA SUMĘ PUNKTÓW WIELOBOJOWYCH W 3 KONKURENCJACH INDYWIDUALNYCH.**

**9. 5. W KONKURENCJACH OZNACZONYCH \* (GWIAZDKA) DODATKOWY NAGRODY DLA ZWYCIĘZCÓW.**

**9. 6. ORGANIZATOR PRZEWIDUJE DODATKOWE NAGRODY UZALEŻNIONE OD POZYSKANYCH SPONSORÓW ORAZ ŚRODKÓW FINANSOWYCH.**

## **10 WYŻYWIENIE:**

**10. 1. ZAINTERESOWANE EKIPY WYŻYWIENIEM PODCZAS ZAWODÓW (STOLÓWKA SZKOLNA) PROSZONE SĄ O ZŁOŻENIA ZAMÓWIENIA ELEKTRONICZNIE NA ADRES: [MICHAL.MAJERSKI@INTERIA.PL](mailto:MICHAL.MAJERSKI@INTERIA.PL), NAJPÓŹNIEJ DO 07.10.2024. NALEŻY PODAĆ LICZBĘ I RODZAJ POSILKÓW ORAZ DATY POSILKÓW. KOSZT WYŻYWIENIA OBIAD – 30 ZŁ, - KOLACJA 25 ZŁ,**

## **11. REGULAMIN ROZGRZEWKI:**

**11. 1. TOR 6 JEST TOREM JEDNOKIERUNKOWYM, PRZEZNACZONYM RÓWNIEŻ NA STARTY. WYKONYWANIE STARTÓW ZE SŁUPKÓW W INNYCH MIEJSCACH JEST NIEDOZWOLONE.**

**11. 2. PLYWALNIA JEST UDOSTĘPNIONA DO ROZGRZEWKI NA 60 MIN PRZED ROZPOCZĘCIEM DANEGO BLOKU ZAWODÓW.**

**11. 3. ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO PODZIAŁU ROZGRZEWKI NA 2 CZĘŚCI (DLA KOBIEC I MĘŻCZYZN PO 30 MIN – W ZALEŻNOŚCI OD ILOŚCI ZGŁOSZONYCH ZAWODNIKÓW).**

## **12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

**12. 1. WSZYSCY ZAWODNICY ZOBOWIĄZANI SĄ DO POSIADANIA AKTUALNYCH BADAŃ LEKARSKICH. ZA ICH POSIADANIE CZYNI SIĘ ODPOWIEDZIALNYCH TRENERÓW LUB KIEROWNIKÓW EKIP.**

**12. 2. ZGŁOSZENIE DO ZAWODÓW JEST RÓWNOZNACZNE Z AKCEPTACJĄ POSTANOWIEŃ NINIEJSZEGO KOMUNIKATU ORAZ REGULAMINU ZAWODÓW.**

**12. 3. ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE MOŻLIWOŚĆ WCZEŚNIEJSZEGO ZAMKNIĘCIA LISTY ZGŁOSZONYCH ZAWODNIKÓW, ZE WZGLĘDU NA OGRANICZENIA OBIEKTU.**

**12. 4. W SPRAWACH NIE UJĘTYCH W KOMUNIKACIE DECYDUJE NACZELNIK ZAWODÓW I SĘDZIA GŁÓWNY.**

