

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY PLYWACKIE O PUCHAR DYREKTORA ZSOMS KRAKÓW



ZSOMS
w Krakowie



10-11.10.2026



Zespół Szkół
Ogólnokształcących
Mistrzostwa Sportowego
im. Mikołaja Kopernika
w Krakowie



Małopolska

swim team

 **Kraków**

Instal
KRAKÓW S.A.



MAŁOPOLSKA strefapływania



BIOFARM
POLSKI PRODUCENT LEKÓW

**MIĘDZYNARODOWE ZAWODY
PLYWACKIE
O PUCHAR DYREKTORA ZSOMS
KRAKÓW
10-11.10.2026**

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

1.1. 10-11 PAŹDZIERNIK 2026 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, PIOTR FORTUŃSKI

4. ZASADY UCZESTNICTWA:

4.1. 1.1. W ZAWODACH MAJĄ PRAWO STARTU ZAWODNICY POSIADAJĄCY AKTUALNĄ LICENCJĘ ZAWODNICZĄ I BADANIA LEKARSKIE URODZENI W 2013 I STARSI.

5. 1. KATEGORIE WIEKOWE:

5.1 I KATEGORIA – 13 I 14 LAT [2013-2012]

5.2 II KATEGORIA – 15 I 16 LAT [2011-2010]

5.3 III KATEGORIA – OPEN [2013 I STARSI]

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY
PLYWACKIE
O PUCHAR DYREKTORA ZSOMS
KRAKÓW
10-11.10.2026

6. PROGRAM ZAWODÓW:

I DZIEŃ ZAWODÓW – 10 PAŹDZIERNIK (SOBOTA)

I BLOK – PORANNY: ROZGRZEWKA GODZ. 7:45, ZAWODY GODZ. 9:00

	Kobiet		Mężczyzn
1	50m Dowolny *	2	50m Dowolny
3	50m Klasyczny	4	50m Klasyczny
5	100m Motylkowy	6	100m Motylkowy*
7	200m Dowolny	8	200m Dowolny
9	200m Grzbietowym	10	200m Grzbietowym
11	400m Zmiennym*	12	400m Zmiennym

II BLOK – POPOŁUDNIOWY: ROZGRZEWKA GODZ. 14:45,
ZAWODY: 16:00
UROCZYSTE OTWARCIE 15:45

	Kobiet		Mężczyzn
13	Sztafeta specjalna zmiennym MIX **		
14	100m Klasycznym	15	100m Klasycznym
16	400m Dowolnym	17	400m Dowolnym
18	50m Motylkowym	19	50m Motylkowym
20	50m Grzbietowym	21	50m Grzbietowym
22	200m Zmiennym	23	200m Zmiennym

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY
PLYWACKIE
O PUCHAR DYREKTORA ZSOMS
KRAKÓW
10-11.10.2026

II DZIEŃ ZAWODÓW– 11 PAŹDZIERNIK (NIEDZIELA)

III DZIEŃ ZAWODÓW: ROZGRZEWKa GODZ. 08:45, ZAWODY GODZ. 10.00

	Kobiet		Mężczyzn
24	100m Dowolnym	25	100m Dowolnym
26	100m Grzbietowym	27	100m Grzbietowym
28	200m Klasycznym	29	200m Klasycznym
30	100m Zmiennym	31	100m Zmiennym
32	200m Motylkowym *	33	200m Motylkowym *
34	4x50m Zmiennym MIX - o Puchar Dyrektora ZSOMS		

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 WYŚCIGU SZTAFETOWYM 4 X 50 ZMIENNYM MIX PLYNIE 2 MĘŻCZYZN I 2 KOBIETY 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 AQW (FINA).

8. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I ZASADY FINANSOWANIA:

- 8.1. ZGŁOSZEŃ ZAWODNIKÓW DO STARTU W ZAWODACH MOŻE DOKONAĆ MACIERZYSTY KLUB.
- 8.2. ZGŁOSZENIE DO ZAWODÓW JEST RÓWNOZNACZNE Z POTWIERDZENIEM WAŻNOŚCI BADAŃ LEKARSKICH ZAWODNIKÓW NA CZAS TRWANIA ZAWODÓW.
- 8.3. ZGŁOSZEŃ NALEŻY DOKONYWAĆ W TERMINIE DO GODZINY 24:00, DO 05.10.2026 (PONIEDZIAŁEK) W SYSTEMIE SEL. JEST TO OSTATECZNY TERMIN ZGŁOSZEŃ. W ZAWODACH MOGĄ UCZESTNICZYĆ JEDYNIE ZAWODNICY ZGŁOSZENI W TERMINIE. SKREŚLENIA MOŻLIWE DO DNIA 08.10.2026 (CZWARTEK), DO GODZINY 20:00 NA ADRES ROBERTBRUS@POCZTA.ONET.PL
- 8.4. OPLATA STARTOWA WYNOŚI 25 ZŁ OD STARTU INDYWIDUALNEGO I SZTAFETY. OPLATĘ NALEŻY DOKONAĆ PRZELEWEM DO DNIA 6.10.2026 NA KONTO UKS SMS GALICJA KRAKÓW
BOŚ BANK: 19 1540 1115 2083 9093 3877 0001

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY PLYWACKIE O PUCHAR DYREKTORA ZSOMS KRAKÓW 10-11.10.2026

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 ZMIENNYMMIX **, 3 NAJLEPSZE DRUŻYNY 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 WIELOBÓJOWYCH W 3 KONKURENCJACH INDYWIDUALNYCH.
- 9.5.** W KONKURENCJACH OZNACZONYCH * (GWIAZDKĄ) 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: BALIC@POCZTA.ONET.PL, NAJPÓŹNIEJ DO 05.10.2026. NALEŻY PODAĆ LICZBĘ I RODZAJ POSILKÓW ORAZ DATY POSILKÓW. KOSZT WYŻYWIENIA OBIAD – 35 ZŁ, - KOLACJA 30 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 KOBIET 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.** SPRAWACH NIE UJĘTYCH W KOMUNIKACIE DECYDUJE NACZELNIK ZAWODÓW I SĘDZIA GŁÓWNY.



Zespół Szkół
Ogólnokształcących
Mistrzostwa Sportowego
im. Mikołaja Kopernika
w Krakowie



Kraków



MAŁOPOLSKA



strefapływania



POLSKI PRODUCENT LEKÓW