



## II Aquathlon- Zabierzów z okazji Dnia Dziecka 3.06.2016r (piątek)

### Co to jest aquathlon?

Aquathlon to odmiana triathlonu. Zawodnicy kolejno: pływają i biegają, bądź biegają, pływają i jeszcze raz biegają (nie ma kolarstwa).

W aquathlonie nie ma oficjalnie ustalonych dystansów. Przykładowym dystansem w aquathlonie może być 1 km pływania i 5 km biegu lub 2,5 km biegu, 1 km pływania i 2,5 km biegu.

### Regulamin zawodów w aquathlonie

#### CEL:

Upowszechnienie aquathlonu, pływania i biegania wśród dzieci i młodzieży jako wszechstronnej formy ruchu. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Zabierzowa i okolic. Zdrowe i bezpieczne wakacje, przeciwdziałanie zagrożeniom podczas wakacji, udzielanie pierwszej pomocy.

#### ORGANIZATORZY:

UKP Kmita Zabierzów  
Szkoła Pływania RAK- swimspport  
Klub Triathlonowy Water Knights Zabierzów

#### KIEROWNICTWO ZAWODÓW :

Krystian Frankiewicz  
Damian Wentrych  
Grzegorz Mytnik

**SĘDZIA GŁÓWNY ZAWODÓW:**

Artur Czerwiec

**SPONSORZY :**

Diamant- Michał Kruk.  
Cortez- Piotr Urbanik  
FoodCare Zabierzów

**ORGANY WSPIERAJĄCE :**

Gmina Zabierzów- Wójt Elżbieta Burtan  
Ośrodek Sportowo- Rekreacyjny w Zabierzowie - Dyr Adam Liss  
Jacek Krupa- Marszałek Województwa Małopolskiego- Patronat honorowy

**BIURO I MIEJSCE ZAWODÓW:**

Ośrodek sportowo Rekreacyjny w Zabierzowie ul. Kolejowa 15a, 32-080 Zabierzow  
Tel. Artur Czerwiec 509536643 email [plywanie@rak-swimsport.pl](mailto:plywanie@rak-swimsport.pl)

**Kategorie wiekowe i dystanse w Aquathlonie w podziale na dziewczęta i chłopcy (decyduje rok urodzenia nie data):**

1. 7 lat i młodsi /25m pływania i 200m biegu
2. 8-9 lat /50m pływania i 500m biegu
3. 10-11 lat /100m pływania i 1km biegu
4. 12- 13 lat /200m pływania i 1km biegu
5. 14 lat i starsi / 400m pływania i 2km biegu

**KONKURENCJE:**

Dystans pływacki odbędzie się na pływalni OSR Zabierzow ul. Kolejowa 15a  
Dystans biegowy odbędzie się na boisku sportowym przyległym do pływalni.  
Serie pływackie będą rozstawione uwzględniając czas zgłoszenia i wiek

**KLASYFIKACJA:**

Wynik końcowy to łączny czas z pływania i biegu. Zawodnicy po konkurencji pływackiej będą startować odcinki biegowe z handikapem po pływaniu.  
Minimalna liczba osób w kategorii to 6 osób. W przypadku mniejszej liczby uczestników kategoria zostanie połączona z kategorią wyższą.

**ZGŁOSZENIA:**

Zgłoszenia wyłącznie przez email: [plywanie@rak-swimsport.pl](mailto:plywanie@rak-swimsport.pl) do dnia 1.06.2016 (środa) do godziny 24.00. Po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane.

W zgłoszeniu należy podać Imię i nazwisko datę urodzenia oraz czas orientacyjny na pływanie

**OPLATY:**

Oplata startowa wynosi 20zł/ osobę dla dzieci z spoza gminy Zabierzów winna być wniesiona do dnia 2.06.2014r przelewem na konto: UKP Kmita Zabierzów KBS- 86 8591 0007 0030 0157 4401 0001, decyduje data wpływu. Oplata startowa po tym terminie wniesiona w biurze zawodów wynosi 40 zł/ osobę.

**PATRONAT MEDIALNY:**

Dziennik Polski, Goniec, Z nad Rudawy

**WARUNKI UCZESTNICTWA:**

Do zawodów będą dopuszczone osoby zdrowe. Po podpisaniu przez siebie lub rodzica/ prawnego opiekuna oświadczenia o stanie zdrowia oraz osoby, które uiściła opłatę startową zgodna z regulaminem.

**NAGRODY:**

Dla wszystkich uczestników pamiątkowy medal oraz pakiet startowy składający się z napoju, pączka, owocu, talonu na grilla.

Za miejsca 1-3 w poszczególnych kategoriach wiekowych, w podziale na dziewczęta i chłopców pamiątkowe statuetki oraz nagrody rzeczowe.

Wśród wszystkich startujących na końcu zawodów zostaną rozlosowane nagroda główna (rower). Warunkiem otrzymania nagrody jest osobisty odbiór podczas losowania. W miarę pozyskiwania sponsorów ilość nagród może ulec zmianie.

**Postanowienia Końcowe**

Do startu nie zostaną dopuszczone osoby które nie zweryfikują swojego udziału w zawodach w biurze zawodów przed ich rozpoczęciem. Osoby które nie złożą pisemnej zgody na udział w zawodach (druk w załączeniu).

Organizator wprowadza limit uczestników do 200 osób

Zawody odbędą się z zabezpieczeniem ratowników WOPR oraz ratownika medycznego.

Pomiar czasu ręczny.

Nie dopuszcza się startu w kolcach

**ORIENTACYJNY PROGRAM ZAWODÓW:**

Piątek 3.06:

14.00- 15.00 obowiązkowa weryfikacja zawodników w biurze zawodów

15.00 obowiązkowa odprawa techniczna przed zawodami dla startujących zawodników lub opiekunów w biurze zawodów

15.10 rozgrzewka w wodzie

15.30 start części pływackiej

16.00-16.15 zakończenie konkurencji pływania i ogłoszenie wyników

17.00 start dystans biegowy w podziale na kategorie wiekowe i miejsca na boisku przy OSR Zabierzów

18.00 dekoracje

18.30 Grill Party

\*Program minutowy zawodów może ulec zmianie po weryfikacji i zostanie podany na odprawie technicznej

**Oświadczenie uczestnika lub opiekuna uczestnika o braku przeciwwskazań do wzięcia udziału w:**

**II Aquathlon- Zabierzów z okazji Dnia dziecka 2016r  
w dniu 3 czerwiec 2016 w Ośrodku Sportowo -Rekreacyjnym w Zabierzowie**

.....  
(imię i nazwisko składającego oświadczenie oraz imię dziecka)

.....  
(adres zamieszkania- pesel)

.....  
Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny/ zdolna do udziału w zawodach Aquathlonowych (pływanie i bieg), nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających mi uczestniczenie w nich oraz startuję na własną odpowiedzialność.

Zapoznałem / zapoznałam / się z regulaminem zawodów, a w szczególności z informacją iż organizator jak również właściciel obiektu nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów wynikające z winy uczestnika.

.....  
miejsowość i data

.....  
podpis osoby pełnoletniej lub opiekuna  
prawnego osoby niepełnoletniej