

Klub Sportowy

Racebook Grand Prix w Aquathlonie

14.04.2024r. Kraków

1. Każdy uczestnik zawodów (w przypadku zawodników niepełnoletnich-opiekun) przed odebraniem pakietu startowego w biurze zawodów jest zobowiązany do podpisania zgody na udział w zawodach sportowych.
2. Biuro zawodów będzie mieściło na pierwszym piętrze budynku basenu się w holu na pierwszym piętrze budynku SP nr 5 im. Polskich Olimpijczyków aleja Kijowska 8 i będzie czynne od godz. 7:50-10:30
3. W momencie odebrania pakietu startowego (nr startowy, agrafki, woda, posiłek regeneracyjny, chip do pomiaru czasu) zawodnicy zostawiają buty w okolicach kasy. Po przebraniu się szatni zawodnicy mogą przejść na trybuny obiektu (szafki w szatni nie będą dostępne). Trenerzy również zajmują miejsca na trybunach basenu po uprzedniej zmianie obuwia.
4. W wyznaczonej godzinie wg harmonogramu zawodnicy mają możliwość wejścia do wody w celu przeprowadzenia rozgrzewki.
5. Zawodnicy startują w seriach wg czasu podanego przy zapisach. Spiker będzie wyczytywał kolejność serii. Kolejność serii będzie podana w widocznym miejscu na trybunach basenu dla wszystkich zawodników. Dzieci oraz kategorie żaków będą wyczytywani z nazwiska przez osobę z obsługi zawodów. Wyczytani zawodnicy zobowiązani są do stawienia się przy słupku startowym wg odpowiedniej kolejności. Start odbędzie się z wody na komendę sędziego. Dopuszczony jest start w jednej serii dziewcząt i chłopców. Prośba do trenerów i opiekunów, żeby pilnowali godziny serii, w której płynie ich zawodnik.
6. **W kategoriach AG (grupy wiekowe) zawodnicy będą startować z wody i będą pływać po dwie osoby na torze, z lewej strony toru jedna osoba, z prawej strony toru druga osoba.**
7. Po ukończeniu swojej konkurencji na basenie zawodnicy wracają do szatni, opuszczają basen.
8. Po skończonej konkurencji pływackiej zawodnicy mają przerwę regeneracyjną i udają się na stadion WKS Wawel Kraków ul. Podchorążych 3, gdzie będzie rozgrywana konkurencja biegowa seriami na czas. Kategorie od żaka i starsi odbędą się seriami osobno kobiety, osobno mężczyźni wg harmonogramu minutowego zamieszczonego poniżej. Przed swoimi startami zawodnicy wykonują rozgrzewkę indywidualnie. Każdy zawodnik ma obowiązek założenia na buta chipa do pomiaru czasu.

Klub Sportowy

9. Każdy zawodnik zobowiązany jest do **samodzielnego liczenia okrążeń stadionu**, ostatnie okrążenia najszybszego zawodnika zostanie zasygnalizowane dzwonkiem. Ponadto na bieżni stadionu zostanie ustawiona mata pomiarowa, która będzie czytać czas z chipa umieszczonego na nodze zawodnika. Skrócenie dystansu biegu będzie równoznaczne z dyskwalifikacją zawodnika.
10. Na terenie stadionu dostępne będą szatnie, toalety, prysznice oraz punkt gastronomiczny z kawą.
11. Wyniki z zawodów będą umieszczone na stronie www.dostartu.pl oraz triathlon.pl.

SZCZEGÓLOWY HARMONOGRAM ZAWODÓW

- **godz. 7:50-8:30** - odbiór pakietów startowych w kategoriach: Dzieci I, Dzieci II, Żak,
- **godz. 9:00-10:30** - odbiór pakietów startowych: młodzik-junior, Age Group
- **godz. 8:30-8:55** - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej dla kat: Dzieci I, Dzieci II, żak
- **godz. 9:00 – oficjalne otwarcie zawodów**
- **godz. 9:01-9:14** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Dzieci I
- **godz. 9:14-9:50** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Dzieci II
- **godz. 9:50-10:20** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Żak
- **godz. 10:20-10:40** - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej dla kategorii młodzik, junior młodszy, AG, junior
- **godz. 10:40-10:56** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. młodzik
- **godz. 10:56-11:28** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. junior młodszy
- **godz. 11:28-12:00** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Age Group
- **godz. 12:01-12:15** - rozegranie konkurencji pływania seriami w kat. Junior
- **godz. 12:15-15:15** – rozegranie konkurencji biegu od najkrótszych dystansów do najdłuższych wg. komunikatu czasowego zawodów (poniżej). Serie biegowe zostaną ustalone po pływaniu wg zasady od najlepszego czasu pływania do najsłabszego.

MOŻLIWE KOREKTY CZASOWE!

- **godz. 12:10-12:20** – biegi dzieci w kat I (dwie serie chłopcy i dziewczęta osobno)
- **godz. 12:20-12:25** – biegi dzieci w kat II (chłopcy seria I wg kolejności z najszybszymi czasami z pływania- 15 zawodników)
- **godz. 12:25-12:30** – biegi dzieci w kat II (seria II -chłopcy z czasami pływania od 16 miejsca)
- **godz. 12:35-12:40** – biegi dzieci w kat II (dziewczynki)
- **godz. 12:40-12:55** – biegi dzieci w kat. Żak (dwie serie chłopcy i dziewczęta osobno)
- **godz. 12:55-13:20** – biegi w kat. młodzik (dwie serie chłopcy i dziewczęta osobno)
- **godz. 13:20-13:45** – biegi w kat. junior mł. (dwie serie chłopcy i dziewczęta osobno)
- **godz. 13:50-14:20** - bieg kobiet 5000m (juniorki oraz kategoria Age Group)
- **godz. 14:25-14:50** – bieg mężczyzn 5000m (juniorzy oraz kategoria Age Group)
- **godz. 15:15** - dekoracja zwycięzców i uroczyste zakończenie zawodów



Klub Sportowy

Firmy wspierające zawody

