

REGULAMIN

Mikołajkowe Minizawody Pływackie

- **MIEJSCE I TERMIN ZAWODÓW**

Miejsce: Pływalnia Miejska "Garwolanka"

Termin: 4.12.2016 (niedziela), godzina 15:00

- **ORGANIZATOR**

Szkoła Pływania "Garwolanka" Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie

- **CELE ZAWODÓW**

Popularyzacja pływania jako czynnej formy uprawiania rekreacji sportowej i spędzania czasu wolnego,

Umożliwienie sprawdzenia swoich umiejętności pływackich w rywalizacji sportowej,

Przegląd umiejętności pływackich w celu wyłonienia talentów sportowych,

Promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży, ze szczególnym zwróceniem uwagi na rozwój zainteresowań pływackich.

- **UCZESTNICY**

Dzieci i młodzież, uczący się w Szkole Pływania "Garwolanka", jak również wszystkie chętne dzieci i młodzież w wieku od 5 do 18 lat.

- **KONKURENCJE**

Grupa pierwsza (duży basen, bez przyboru):

25m grzbiet,

25m kraul,

50m kraul (25m grzbiet, 25m kraul na plecach)

25m, ósemka między nogami, praca RR grzbiet,

25m grzbiet, "czytanie gazety".

Grupa druga (duży basen-z przyborem)

25m, NN grzbiet-deska na prostych rękach,

25m, NN kraul deska na prostych rękach przed sobą,

25m, pływanie na grzbiecie ("na baczność"),

25m, pływanie w kole ratunkowym,

25m, NN kraul- transportowanie foki.

Grupa trzecia (najmłodsze dzieci, nie pływające na dużym basenie)

15m, NN do kraula na brzuchu z makaronem,

15m, NN do kraula na grzbiecie z makaronem,

30m, NN do kraula z makaronem (15m na plecach, 15m, grzbiet)

wyławianie 4 przedmiotów z dna małego basenu na czas,

- **REGULAMIN ZAWODÓW**

Uczestnicy zapisują się u instruktorów prowadzących zajęcia, lub na listę dostępną na kasach pływalni,

Wejście na basen dla osób uczestniczących w Mikołajkach jest w cenie 5 zł,

Uczestnicy biorący udział w Mikołajkowych Minizawodach Pływackich, oświadczają, że nie posiadają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych.

ZASADY PUNKTACJI

Wszystkie starty odbywają się z pomiarem czasu, w ten sposób zostaną wyłonieni zwycięzcy w poszczególnych kategoriach.

1 miejsce - 5 pkt,

2 miejsce - 4 pkt,

3 miejsce - 3 pkt,

4 miejsce - 2 pkt,

5 miejsce - 1 pkt,

Dalsze miejsca nie punktuja.

- **NAGRODY**

Za miejsca I-III w każdej grupie przewidziane są nagrody rzeczowe, a dla reszty uczestników medale okolicznościowe i małe słodkie upominki.

- **PROGRAM ZAWODÓW I SPRAWY ZWIĄZANE Z ZAWODAMI**

godz. 15:00 rozpoczęcie Mikołajkowych Minizawodów Pływackich, rozgrzewka uczestników,

godz. 15:15 zawody pływackie

ok. godz 16:30 wyłonienie zwycięzców i rozdanie nagród

godz. 16:45- pożegnanie uczestników