

Nové Zámky

20.12.2015 – nedeľa

Zimný akvatlon / 2.ročník

plávanie krytý bazén / beh vonku – asfalt
žiaci (nádej, ml. 200 m / 1 km, st. 400 m / 2 km)
ostatní (1000 m / 5 km)
Fit akvatlon (400 m / 2 km)

Milí priatelia športu a triatlonu, srdečne Vás všetkých pozývame na naše preteky. Prídte si oddýchnuť od predvianočného zhonu, otestovať sa a spoločne posedieť a diskutovať o triatlone, uplynulej a budúcej sezóne. Robíme tieto preteky pre Vás zo srdca a so snahou vytvoriť príjemnú rodinnú atmosféru.

USPORIADATEL: Triatlonový klub Nové Zámky, [Novovital Nové Zámky](#), Atletický klub Nové Zámky

MIESTO Nové Zámky, [krytá plaváreň Relax komplex](#) - prezentácia a plávanie, [mapa](#),
Sihot' pri atletickom štadióne - beh, [mapa](#)

DÁTUM 20.12.2015 – nedeľa, začiatok o 7:00 na plavárni

ŠTATÚT Preteky sú zaradené do dlhodobých súťaží Slovenského pohára žiakov a Slovenského pohára v akvatlone vyhlasovaných [Slovenskou triatlonovou úniou](#).

INFO KONTAKT Aktuality na webovej stránke [3fest.tknz.sk](#)
Miroslav Ozorák, miroslav.ozorak@tknz.sk, tel.:+421904139673

KATEGÓRIE / Preteká sa podľa vekových kategórií platných pre rok 2016.

OBJEMY	Kategória	Vek	Rok nar.	Súťaž
	Nádej chlapci / dievčatá	– 11	– 2005	200 m plávanie – 1 km beh
	Mladší žiaci / žiačky	12 – 13	2004 – 2003	200 m plávanie – 1 km beh
	Starší žiaci / žiačky	14 – 15	2002 – 2001	400 m plávanie – 2 km beh
	Dorastenci, Dorastenky	16 – 17	2000 – 1999	1000 m plávanie – 5 km beh
	Juniori, Juniorky	18 – 19	1998 – 1997	1000 m plávanie – 5 km beh
	Elite muži, ženy	20 – 39	1996 – 1977	1000 m plávanie – 5 km beh
	Veteráni 1	40 – 49	1976 – 1967	1000 m plávanie – 5 km beh
	Veteráni 2	50 – 59	1966 – 1957	1000 m plávanie – 5 km beh
	Veteráni 3	60 –	1956 a starší	1000 m plávanie – 5 km beh
	Veteránky 1	40 – 54	1976 – 1962	1000 m plávanie – 5 km beh
	Veteránky 2	55 –	1961 a staršie	1000 m plávanie – 5 km beh
	Fit muži	16 –	2000 a starší	400 m plávanie – 2 km beh
	Fit ženy	16 –	2000 a staršie	400 m plávanie – 2 km beh

PRIHLÁŠKY / Prihlášky: on-line na [3fest.tknz.sk](#), do 16.12.2015 20:00. Po tomto termíne už nebude možné prihlásiť sa. V prihláške treba uviesť aj predpokladaný čas zaplávania určenej trate (nádej, ml. žiaci 200m, st. žiaci a Fit 400m, ostatní 1000m) s presnosťou na desatiny v tvare mm:ss,d. Podľa tohto času budú pretekári zaradení do rozplavieb. Kto neuvedie čas, bude zaradený do poslednej najpomalejšej rozplavby.

ŠTARTOVNÉ

SÚŤAŽ: kto najpresnejšie odhadne svoj čas získa vecnú cenu. Počítat' sa bude percentuálna odchýlka, v prípade zhody odchýlky vyhráva dlhší odhadovaný čas.

Odhlášky: on-line na [3fest.tknz.sk](#), do 18.12.2015 12:00. Po tomto termíne už nebude možné odhlásiť sa. Za každého neodhláseného pretekára, ktorý nenastúpi na štart, bude potrebné zaplatiť manipulačný poplatok 5 €.

Štartovné: 10 €, obsahuje vstupné na plaváreň a 1 obed, úhrada v hotovosti pri prezentácii.

CENY Medaila a diplom pre všetky kategórie.

Špeciálna cena pre toho, kto najpresnejšie odhadne čas svojho plaveckého výkonu.

Pohár pre pretekára a pretekárku z okresu Nové Zámky a okolia NZ za najlepší výkon vypočítaný ako 5-násobok času pre trať 200m-1km, 2.5-násobok času pre trať 400m-2km a celého času pre trať 1000m-5km.

POPIS TRATÍ **Plávanie:** v 25 m bazéne, v samostatných rozplavbách. Rýchle rozplavby (s časmi v tempe pod 1:45 min./100m) po 2 pretekároch na dráhe, pomalé po 3 pretekároch. Štart je z vody, kotúľové obrátky sú povolené. Pri 2 plavcoch na dráhe jeden pláva stále na pravej polovici dráhy a druhý na ľavej polovici, vodiaca čierna čiara na dne určuje stred dráhy, ktorá je v tomto prípade

Nové Zámky 20.12.2015 – nedeľa Zimný akvatlon / 2.ročník

plávanie krytý bazén / beh vonku – asfalt
žiaci (nádej, ml. 200 m / 1 km, st. 400 m / 2 km)
ostatní (1000 m / 5 km)
Fit akvatlon (400 m / 2 km)

hranicou. Pri 3 a viac plavcoch na dráhe plávajú pretekári za sebou dokola, smerom tam na pravej polovici dráhy a smerom späť na ľavej polovici, viď nákras:



Pretekári na dráhe budú rozlíšení farebnými plaveckými čiapkami, ktoré sú povinní mať počas plávania. Čiapky si preberú pred štartom a hneď po doplávaní ich vrátia. Pri každej dráhe bude košík na odloženie oblečenia pretekárov pred štartom, po doplávaní si svoje veci z košíka zoberte.

Organizátor si vyhradzuje právo upraviť počty pretekárov na dráhe. Rozpis rozplavieb bude k dispozícii na web stránke 3fest.tknz.sk dňa 19.12.2015 do 12:00 a pri prezentácii.

Beh: na Sihoti - hrádza a príľahlá cesta, povrch: asfalt.

Mladší žiaci 1x1km okruh tam a späť, s otočkou na 500m.

Starší žiaci a Fit 2x1km okruh tam a späť, s otočkou na 500m.

Ostatní 3x1,667km okruh.

Štartovné čísla si pretekári vyzdvihnú pred behom, číslo treba mať na hrudi aj na chrbte. Po dobehnutí do cieľa treba čísla vrátiť.

Mapky tratí budú k dispozícii na web stránke 3fest.tknz.sk a pri prezentácii.

OBČERSTVENIE

Na plavárni iontový nápoj, zákaz konzumácie jedál na bazéne. Pri behu čokoláda a čaj. Pre každého pretekára bude pripravený obed vo forme jednotného menu v reštaurácii Mlyn, nápoje si hradí každý individuálne. Zároveň prosíme pretekárov, aby dodržali časový harmonogram, ktorý bude na obed. Možnosť objednať obed aj pre sprievodný personál, cena 4€, uveďte počet do prihlášky.

ČASOVÝ Nedeľa 20.12.2015

PROGRAM

Krytá plaváreň Relax komplex, [mapa](#)

PLAVECKÁ ČASŤ

7:00	–	8:30	prezentácia
7:30			0-tá rozplavba 1000m pre domácich pretekárov z okolia NZ
7:50	–	8:10	rozplávanie žiaci, Fit, tí čo plávajú 200m resp. 400m vzdialenosť
8:10	–	9:00	200m resp. 400m rozplavby žiaci, Fit
9:00	–	9:20	rozplávanie ostatní, tí čo plávajú 1000m vzdialenosť
9:20	–	11:00	1000m rozplavby ostatné kategórie

Po doplávaní presun na Sihot'.

Sihot' pri atletickom štadióne, [mapa](#)

BEŽECKÁ ČASŤ

Štart bude Gundersenovou metódou, t.j. prvý vyštartuje najrýchlejší plavec, ostatní so stratou podľa výsledku z plávania.

11:30		poučenie, výklad tratí nádej, ml. aj st. žiaci / žiačky a Fit
11:40		ŠTART 1km nádej a mladší žiaci / žiačky hneď po dobehnutí posledného nasleduje štart ďalšej kategórie
cca 11:50		ŠTART 2km starší žiaci / žiačky, Fit
cca 12:10		ŠTART 5km ostatní

Reštaurácia Mlyn, [mapa](#)

OBED A VYHLÁSENIE VÝSLEDKOV

12:00	–	13:00	pre kategórie: nádej, ml. a st. žiaci/žiačky a Fit
cca 13:00			pre kategórie: všetky ostatné na vzdialenosti 1000 m plávanie – 5 km beh Vianočné posedenie a diskusia o uplynulej a budúcej sezóne

Nové Zámky 20.12.2015 – nedeľa Zimný akvatlon / 2.ročník

plávanie krytý bazén / beh vonku – asfalt
žiaci (nádej, ml. 200 m / 1 km, st. 400 m / 2 km)
ostatní (1000 m / 5 km)
Fit akvatlon (400 m / 2 km)

- VŠEOBECNÉ USTANOVENIA**
- Preteká sa podľa platných [pravidiel](#), [súťažného poriadku](#) zverejnených na [stránke STÚ](#).
 - **Plaváreň: vstup na bazén majú len pretekári a tréneri klubov.** Žiadame všetkých pretekárov, aby sa na plavárni správali podľa domáceho poriadku plavárne, aby sa zdržiavali len priestoroch nato určených, do šatní a k bazénu sa nesmie ísť v topánkach (teniskách) a zároveň prosíme, aby ste nejedli v priestoroch bazéna. Prosíme každého pretekára či fanúšikov aby dodržiavali bezpečnosť a poriadok v priestoroch plavárne.
 - **Atletický štadión na Sihoti:** k dispozícii budú šatne a sprchy. Bojler na vodu má obmedzenú kapacitu, preto prosím pri sprchovaní berte ohľad na to, aby sa ušla teplá voda pre každého záujemcu o osprchovanie.
 - Každý pretekár sa pretekov zúčastňuje na vlastnú zodpovednosť, bez akýchkoľvek nárokov na organizátora. Prihlásením na preteky resp. prevzatím štartovného čísla resp. zaplatením štartovného pretekár potvrdzuje túto skutočnosť.
 - Každý pretekár preberá zodpovednosť za škodu spôsobenú na majetku alebo na zdraví voči tretím osobám aj za škodu na zdraví a majetku spôsobenú sebe samému.
 - Každý pretekár musí mať vyhovujúci zdravotný stav umožňujúci zvládnuť preteky.
 - Parkovanie: je povolené iba na miestach na to určených – pri plavárni je k dispozícii parkovisko, a na Sihoti je prísny zákaz státia áut na tráve. Podrobné možnosti parkovania na Sihoti budú zverejnené na web stránke 3fest.tknz.sk a pri prezentácii.
 - Organizátori si vyhradzujú právo na zmenu v propozíciách a v organizácii pretekov. Účastníci budú o takejto zmene oboznámení v dostatočnom predstihu, minimálne 15 minút pred štartom.

Príjemný pobyt v Nových Zámkoch, veľa športových a spoločenských zážitkov Vám prajú
Organizátori.