

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](#), [Sport Club Slovakia Nové Zámky](#)

**MIESTO** Nové Zámky, [krytá plaváreň Relax komplex](#) - prezentácia a plávanie, [mapa](#),  
 Sihoť pri atletickom štadióne (1,2km od plavárne) – beh, [mapa](#) [mapa2](#)  
[Reštaurácia Mlyn](#) (nad jazerom na Sihoti - 1,1km od plavárne) – obedy, [mapa](#)

**DÁTUM** 16.12.2018 – nedeľa, začiatok o 7:00 na plavárni

**ŠTATÚT** **Nová dimenzia akvatlonu!** Verejné preteky pre každého, pre celé rodiny a aj pre neplavcov!  
 Priame vzájomné súboje všetkých zúčastnených! Otestujte sa po 1/3 prípravy na sezónu 2019!  
 Nabudúce prinesieme aj štafety! Nie sú súčasťou SI.pohára STÚ.

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

**KATEGÓRIE /** Preteká sa podľa vekových kategórií platných pre rok 2019. Preteky nie sú súčasťou SI.pohára.

**OBJEMY**

Kategória	Vek	Rok nar.	Súťaž	Koef.		
Nádej B ch. / d.	- 9	- 2010	50m plávanie – 300m beh	15,0		
Nádej A ch. / d.	10 - 11	2009 - 2008	100m plávanie – 600m beh	7,5		
Mladší žiaci /-čky	12 - 13	2007 - 2006	250m plávanie – 1500m beh (1 okruh)	3,0		
Starší žiaci /-čky	14 - 15	2005 - 2004	500m plávanie – 3000m beh (2 okruhy)	1,5		
Dorastenci /-ky	16 - 17	2003 - 2002	<b>Úplný akvatlon:</b> <b>750 m plávanie – 4500 m beh (3 okruhy)</b> <b>3x 250m – 3x 1500m (3:3 základný pomer)</b> Možnosť pretekať na 3 rôznych pomerných vzdialenostiach, všetky budú spoločne hodnotené, vyberte si podľa vlastnej vôle alebo čo je pre Vás najvýhodnejšie: <b>3:3</b> 750m plávanie – 4500m beh <b>2:4</b> 500m plávanie – 6000m beh <b>1:5</b> 250m plávanie – 7500m beh	1,0		
Juniori /-ky	18 - 19	2001 - 2000				
Elite muži, ženy	20 - 39	1999 - 1980				
Veteráni 1	40 - 49	1979 - 1970				
Veteráni 2	50 - 59	1969 - 1960				
Veteráni 3	60 -	1959 -				
Veteránky 1	40 - 49	1979 - 1970				
Veteránky 2	50 -	1969 -				
Fit-B muži	16 -	2003 -			250m plávanie – 1500m beh	3,1
Fit-B ženy	16 -	2003 -			250m plávanie – 1500m beh	
Fit-A muži	16 -	2003 -	500m plávanie – 3000m beh	1,5		
Fit-A ženy	16 -	2003 -	500m plávanie – 3000m beh			
<b>Vianočné Fit behy D,C,B,A</b>	bez rozdielu veku muži / ženy  Detaily vid' časový harmonogram a samostatný odsek pre beh		Štarty spoločne s akvatlonom. Podobne ako pri akvatlone máte možnosť vybrať si vzdialenosť behu, poradie bude vyhodnotených spoločne, pripočítaný bude virtuálny čas pláv.: <b>D</b> 4500m (štart v čase 20:00) <b>C</b> 6000m (štart v čase 13:00) <b>B</b> 7500m (štart v čase 6:00) <b>A</b> 9000m (štart v čase 0:00)	1,0		

**Ostaršenie** je možné iba o jednu kategóriu vyššie, iba ak má iné (dlhšie) vzdialenosti.

**Družstvá rodinné alebo obecné – 2 až 4 - členné:** (bez registračného poplatku)

1.člen – povinne akvatlonista je kapitánom a ostatní členovia musia byť k nemu v príbuzenskom resp. obdobnom vzťahu alebo obyvatelia jednej menšej obce/ulice (podľa trvalého pobytu) vzťahu. Rozhoduje priemerný čas členov tímu, časy prepočítame pomerným koeficientom podľa vzdialeností a následne hendikepujeme koeficientom x1,1 pre 2-členné a bonifikujeme koef. x0,9 pre 4-členné tímy. Zadať údaje do on-line prihlášky, vid' príklady [výsledkov z minulého roku](#).

**Debutanti:** súťaž určená pre začínajúcich nováčikov v poli pretekov triatlonového hnutia, t.j. ktorí po prvýkrát v živote budú štartovať na pretekoch tohto formátu a samozrejme sa tiež nikdy nezúčastnili ani na triatlonových pretekoch. Časy pomerne prepočítané na dĺžku - úplný akvatlon.

Všetky kategórie vyhlasované organizátorom (regionálne, debutanti, družstvá) platia iba pre vopred registrovaných účastníkov cez náš prihlasovací systém na [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk).

**PRIHLÁŠKY /  
REGISTRAČNÝ  
POPLATOK**

**Prihlášky:** on-line na [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk), do 11.12.2018 13:00, potom už nebude možné prihlásiť sa. Účastníkom predošlých ročníkov zašleme pozvánku s linkou pre rýchle prihlásenie.

V prihláške treba uviesť aj predpokladaný čas zaplávania určenej trate (nádeje 50 / 100m, ml. žiaci a Fit-B 250m, st. žiaci a Fit-A 500m, ostatní 750m resp. podľa zvoleného pomeru 500/250m) s presnosťou na desatiny v tvare mi:ss,d. Podľa tohto času budú pretekári zaradení do rozplavieb. Kto neuvedie čas, bude zaradený do poslednej najpomalšej rozplavby, snažte sa čo najpresnejšie uviesť svoj čas, zverejníme špeciálne poradie podľa presnosti odhadu.

Registračný poplatok	pri zaplatení do 10.12.2018 s uvedením správneho VS	po termíne 10.12.2018 alebo bez uvedenia správneho VS
všetci	10€	15€

Registračný poplatok obsahuje vstupné na plaváreň a 1 obed pre pretekára.

Úhrada prevodom na účet IBAN: SK2609000000000240794372, BIC: GIBASKBX, na platbe uveďte VS pridelený počas prihlasovania a do poznámky (je nepovinná, ak zadáte správny VS) uveďte meno, priezvisko a rok narodenia pretekára. V prípade hromadnej platby do poznámky zapíšte zoznam VS a zároveň pošlite mailom zoznam pretekárov, výšku ich úhrady a VS na adresu [platby@tknz.sk](mailto:platby@tknz.sk). Platby posielajte najneskôr do 12.12.2018 (platba musí byť pripísaná na účet do 13.12.2018). Po tomto termíne je možné uhradiť reg. poplatok v hotovosti pri prezentácii. Pretekári s uhradeným registračným poplatkom na účet majú prednosť na prezentácii.

**Odhlášky:** akceptujeme iba on-line na [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk), do 13.12.2018 15:00. Po tomto termíne už nebude možné odhlásiť sa. Vopred zaplatený reg. poplatok na účet bude do 1 týždňa po konaní pretekov vrátený na účet, z ktorého prišla platba, vo výške 100% pre odhlášky do 10.12.2018, potom vo výške 50%, toto platí iba pre platby so správnym VS, bez uvedeného správneho VS nebude platba vrátená. Pri odhlásení pretekára automaticky odhlasujeme aj obedy navyše.

**Každý neodhlásený pretekár, ktorý nezaplatil reg. poplatok vopred a nenastúpil na štart, bude povinný dodatočne zaplatiť manipulačný poplatok 5€.**

**Na mieste v deň pretekov nie je nárokovateľná možnosť meniť prihlášky alebo prihlásiť nového pretekára na akvatlon!** Iba výnimočne, ak to okolnosti a priebeh pretekov umožní, o čom výlučne rozhoduje organizátor.

**CENY /  
CEREMONIÁL  
ODOVZDÁVANIA**

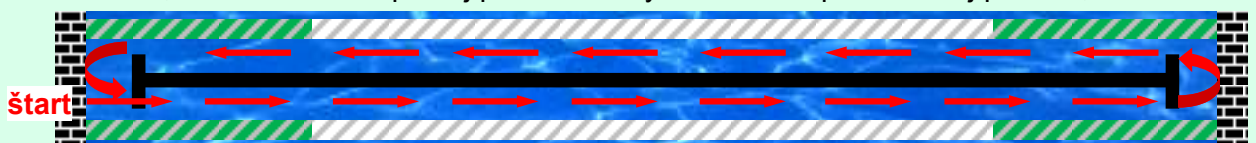
Medaila a diplom pre všetky kategórie.

Pohár pre pretekára a pretekárku z okresov Nové Zámky a Komárno za najlepší výkon.

**Každý umiestnený pretekár je povinný zúčastniť sa osobne na ceremoniáli.** Ak sa nezúčastní osobne, tak cena prepadá v prospech organizátora. Žiadne predčasné alebo osobitné odovzdávanie cien nebude vykonávané. Výsledky budú zverejnené aj na [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk).

**POPIS TRATÍ**

**Plávanie:** v 25m 6-dráhovom (šírka dráhy 2m) 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 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 náčrt:



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 vecí pretekárov pred štartom, po doplávaní si svoje veci z košíka zoberte.

Organizátor si vyhradzuje právo upraviť počty pretekárov na dráhe. Rozpis rozplavieb bude zaslaný mailom a zverejnený na web stránke [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk) dňa 15.12.2018 do 18:00 a pri prezentácii.

**Beh:** na Sihoti - hrádza a príslušná cesta, povrch: asfalt

Nádej B 1x300m a nádej A 1x600m okruh systémom tam a späť. Mladší žiaci a Fit-B 1x1500m okruh v protismere hodinových ručičiek, starší žiaci a Fit-A 2x1500m ten istý okruh, ostatní 3x1500m ten istý okruh (resp. 4x, 5x, 6x podľa zvoleného pomeru). **Beží sa v jednostupe** (dvojstup je povolený iba na širších miestach trate) **po pravej strane chodníka, 1/2 ľavej strany chodníka ostáva voľná na predbiehanie, buďte ohľaduplní k rýchlejšim! Počas priebehu pretekov nie je povolené používať pretekovú trať na rozcvičovanie a výklus. Pri štarte na beh je potrebné dať prednosť už bežiacim pretekárom vbiehajúcim do druhého prípadne ďalšieho kola!**

Štartovné čísla počas behu treba mať viditeľne na hrudi. Po dobehnutí do cieľa treba čísla vrátiť. Mapky tratí budú k dispozícii na web stránke [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk) a pri prezentácii.

**OBČERSTVENIE**

Na plavárni voda (fontánka pri detskom bazéne) a iontový nápoj (čapovaný do vlastných fľašiek – minimalizujeme odpad), zákaz konzumácie jedál na bazéne. Pri behu čokoláda a čaj.

Pre každého pretekára bude pripravený obed vo forme jednotného menu v [Reštaurácii Mlyn](#) na Sihoti, nápoje si hradí každý individuálne. Zároveň prosíme pretekárov, aby dodržali časový harmonogram, ktorý bude na obed. Možnosť objednať obed aj pre sprievodný personál, cena 6€, uveďte počet do prihlášky. Pri odhlásení pretekára automaticky odhlasujeme aj obedy navyše.

**ČASOVÝ PROGRAM Nedeľa 16.12.2018 od 7:00, Krytá plaváreň Relax komplex, [mapa](#)**  
**PLAVECKÁ ČASŤ**

- 7:00 – 10:00 prezentácia, v poradí pretekania, t.j. najprv nádeje B,A, žiaci, ... V ojedinelých prípadoch, je možné nastúpiť na štart plávania aj pred od-prezentovaním.
- 7:10 0-tá, 1. a 2.rozplavba 250, 500 a 750m pre domácich pretekárov z okolia NZ
- 8:00 – 8:10 rozplávanie nádeje, ml.žiaci, Fit-B, tí čo plávajú od 50m až po 250m vzdialenosť
- 8:10 – 9:00 50m, 100m, 250m rozplavby nádeje, ml.žiaci a Fit-B a aj úplný akvatlon **1:5**
- 9:00 – 9:10 rozplávanie st.žiaci, Fit-A, tí čo plávajú 500m prípadne 750m vzdialenosť
- 9:10 – 9:55 500m rozplavby st.žiaci a Fit-A a aj úplný akvatlon **2:4**  
počas poslednej rozplavby bude možné využiť voľné dráhy na rozplávanie
- 9:55 – 10:00 rozplávanie ostatní, tí čo plávajú 750m vzdialenosť
- 10:00 – 11:00 750m rozplavby ostatné kategórie pre úplný akvatlon **3:3**

**Zmena časového harmonogramu možná v rozmedzí do cca 40min.** podľa reálneho počtu prihlásených pretekárov. Detailnejší harmonogram bude uverejnený spolu s plánom rozplavieb. Po doplávaní presun na Sihot'.

**Nedeľa 16.12.2018 od 11:00, Sihot' pri atletickom štadióne, [mapa](#)**

**BEŽECKÁ ČASŤ**

Štart bude Gundersenovou metódou, t.j. prvý vyštartuje najrýchlejší plavec, ostatní so stratou podľa výsledku z plávania, Fit behy majú štarty súčasne s akvatlonom podľa virtuálnych časov

- 11:50 poučenie, výklad tratí nádeje B,A
- 12:00 **ŠTART 300m nádeje B a 600m nádeje A, štart od času 0:00 na časomere**
- 12:10 poučenie, výklad tratí všetci ostatní, ml. a st. žiaci, Fit-B,A, úplný akv. a Fit behy
- 12:20 **ŠTART 1500m, 3000m, 4500m a viac – všetci spoločný Gundersen štart štart od času 0:00 na časomere**, v tomto čase vyštartujú bežci na 9000m

všetci ostatní budú štartovať podľa času dosiahnutého na plávaní, vytvorené budú 3 koridory:

plavci z 250m (ml.ž., Fit-B, 1:5) plavci z 750m (akvatlon 3:3)	plavci z 500m (st.ž., Fit-A a akvatlon 2:4)	Fit behy – hromadne podľa vzdialenosti – v časoch:
Po vyštartovaní všetkých z 250m plávania budeme zoraďovať pretekárov podľa výsledkov 750m plávania	<b>Všetci si sledujte čas, aby ste nezmeškali svoj štart !!!</b>	00:00 A - 9000m 06:00 B - 7500m 13:00 C - 6000m 20:00 D - 4500m



**Reštaurácia Mlyn, [mapa](#), OBED, VOLNÝ PROGRAM A VYHLÁSENIE VÝSLEDKOV**

12:00 – 14:30 obed pre pretekárov – v poradí ako pretekali na behu

**od cca 13:00 vyhlásenie výsledkov pre všetky kategórie, v poradí ako pretekali**

14:30 – 16:00 Vianočné posedenie a diskusia o uplynulej a budúcej sezóne

**VIANOČNÉ FIT**  
**BEHY 4500 M**  
**6000 M**  
**7500 M**  
**9000 M**

Tento beh je určený pre amatérskych bežcov, ktorí si ešte netrúfajú odplávať potrebnú vzdialenosť, ale pozor! Teraz je možnosť zložiť akvatlon už od plaveckej vzdialenosti 250m!

Štartovné: dobrovoľné, výťažok bude použitý na nákup materiálu na organizáciu tréningov a pretekov. Možnosť objednať si obedy po 6€, zadajte počet vopred v prihláške, obed pre pretekára nie je súčasťou štartovného, tak ako pri akvatlone.

Prihlášky: on-line na [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk) ako pre akvatlon, zadajte kategóriu „Fit beh“ (naspodku). Čas plávania zadajte 0. Prihlasovanie iba vopred, na mieste nie je garantované.

Kategórie: muži / ženy (bez rozdielu veku) – zverejnením výsledkov na web stránke

Štart: **od cca 12:20**, spolu s hromadným štartom akvatlonu. Bežcom nastavíme virtuálny čas plávania podľa zvolenej vzdialenosti, podrobnejšie v časovom harmonograme a kategóriách akvatlonu. Bežci budú na štarte zoradení v samostatnom koridore.

Ceny: pre každého – dobrý pocit, že sme boli pri zrode novej myšlienky amatérskoho Novozámockého fit behu.

Družstvá: áno, ako pri akvatlone, koeficient prepočtu času počítaný aj s virtuálnym plávaním.

**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 všetkých pretekárov či fanúšikov, aby dodržiavali bezpečnosť a poriadok v priestoroch plavárne.

• **Šatne:** budú k dispozícii na plavárni iba na plaveckú časť. Pri prezentácii dostanete kľúč od skrinky, po odplávaní je potrebné ho vrátiť na recepcii plavárne, najneskôr do 11:30. Cenné predmety si odložte do trezorových skriniek pri recepcii plavárne. Po plávaní odporúčame prezliecť sa do bežeckého odevu ešte na plavárni.

Na presun od plavárne na sihoť nemusíte ísť autom, môžete ísť aj pešo, je to len 1,2km.

Šatne pre bežeckú časť a po nej budú k dispozícii na atletickom štadióne. K dispozícii sú aj sprchy, avšak bojler na teplú vodu má obmedzenú kapacitu, preto prosím pri sprchovaní berte ohľad na to, aby sa ušla teplá voda pre každého záujemcu o osprchovanie.

• Prihlášky: venujte pozornosť správne vyplneniu prihlášok. Údaje zadané do prihlášok budú použité pre prípravu pretekov. Dodatočné zmeny, doplnenia už nebudú možné po termíne ukončenia aktualizácie prihlášok resp. odhlášok. **Žiadna možnosť meniť prihlášky alebo prihlasovanie na preteky na mieste v deň pretekov!**

• Protesty je možné podávať písomne, do 15 min. po zverejnení výsledkov. Výška správneho poplatku je 20€ a bude vrátená iba v prípade uznania protestu.

• 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, na Sihoti je prísny zákaz stáť na tráve, parkovať môžete aj pri [Reštaurácii Mlyn](#) v ulici Medzimlynie pri golfe a plote školy, veľké parkovisko je aj na Mostnej ulici pri škole.

• Organizátori si vyhradzuje právo na zmenu v propozíciách a v organizácii pretekov. Účastníci budú o takejto zmene oboznámení v dostatočnom predstihu, minimálne 15 minút pred štartom.

• Na námestí pri plavárni budú Novozámocké vianočné trhy a korčuľovanie na umelom klzisku.

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

Organizátori.