

**Nové Zámky**  
**22.12.2019 – nedeľa**

**plávanie – krytý bazén / beh – vonku**  
**bez rozlíšenia vekových kategórií,**  
**jednotlivci, 2 a 3 členné štafety**  
**plávanie: 750m + beh: 4500m**

# Malý vianočný akvatlon / 6.ročník

Milí priatelia športu a triatlonu, srdečne Vás všetkých pozývame na naše preteky. Prídte si oddýchnuť od zhonu, stretnúť sa s triatlonovou rodinou a športovaním si zaželať príjemné sviatky a šťastný a úspešný nový rok 2020. 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](#),  
Sihot' pri atletickom štadióne (1,2km od plavárne) – beh, [mapa](#) [mapa2](#)

**DÁTUM** 22.12.2019 – nedeľa, začiatok o 7:00 na plavárni

**ŠTATÚT** **Akvatlon pre radosť a potešenie! Priame vzájomné súboje všetkých zúčastnených!**  
Verejné preteky pre každého, prednostne pre priaznivcov Triatlonového klubu Nové Zámky.  
Môžete sa otestovať po 1/3 prípravy na sezónu 2020. 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 /** Bez rozlíšenia vekových kategórií, rozlíšenie je iba podľa vzdialeností v prípade členov štafety.

**OBJEMY** 750 m plávanie (25m bazén) – 4500 m beh (3 okruhy)

Pretekať je možné ako:

- jednotlivec
- 2-členná štafeta plávanie 250m+500m a beh 1500m+3000m
- 3-členná štafeta plávanie 250m+250m+250m a beh 1500m+1500m+1500m

Štafety idú obe disciplíny štafetovým spôsobom, v každej disciplíne v rovnakom poradí.

**PRIHLÁŠKY /** **Prihlášky:** on-line na [3fest.tknz.sk](#), do 21.12.2019 8:00, potom už nebude možné prihlásiť sa.  
**REGISTRAČNÝ** Počet miest je obmedzený, prednosť majú domáci pretekári resp. skôr prihlásení.

**POPLATOK** V prihláške uvádzajte správne mailové adresy, na tieto adresy Vám budeme posilať dôležité informácie o pretekoch a tiež definitívne potvrdenie prihlášky, ktoré pošleme v sobotu 21.12.2019. V prípade prekročenia maximálnej kapacity si organizátor vyhradzuje právo určiť, kto bude pozvaný.

V prihláške treba uviesť aj predpokladaný čas zaplávania určenej trate (750m, prípadne 500m alebo 250m, ak ste členom štafety) s presnosťou na desatiny v tvare mi:ss,d. Podľa tohto času budú pretekári resp. štafety (spočítajú sa časy všetkých členov) zaradení do rozplavieb.

Postup prihlasovania štafiet: každý člen si individuálne vyplní prihlášku aj s uvedením svojej súťažnej vzdialenosti a plaveckého času, v prihláške uvedie názov štafety a poradie v štafete, rovnakým spôsobom, ako kedysi určovanie rodinných družstiev.

**Registračný poplatok: žiadny.**

**Odhlášky:** on-line na [3fest.tknz.sk](#), do 21.12.2019 12:00. Prosíme prihlásených, ktorí nebudú vedieť prísť na preteky, aby sa bezodkladne odhlásili.

**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 /** Najhodnotnejšie výkony, podľa určenia organizátora, budú odmenené sladkou resp. „horkou“  
**CEREMONIÁL** odmenou.

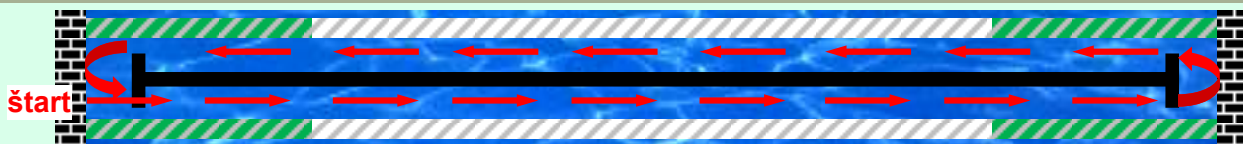
**ODOVZDÁVANIA** Výsledky budú zverejnené aj na [3fest.tknz.sk](#).

**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 nákres:



NOVOVITAL





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 21.12.2019 do 20:00 a pri prezentácii.

**Beh:** na Sihoti - hrádza a príľahlá cesta, povrch: asfalt, 3x1500m ten istý okruh (štafety odovzdávajú vždy na konci kruhu, formou odovzdania štartového čísla. **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 rýchlejším!** Štartové čísla počas behu treba mať viditeľne na hrudi resp. na gumičke. 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), zákaz konzumácie jedál na bazéne.

Pred a po behu čokoláda a čaj resp. nealko punč, čapovaný do vlastných šálok, každý si prenesie vlastnú šálku so sebou – minimalizujeme odpad.

**ČASOVÝ** **Nedeľa 22.12.2019 od 7:00, Krytá plaváreň Relax komplex, [mapa](#)**

**PROGRAM PLAVECKÁ ČASŤ**

- 6:45 – 7:00 prezentácia, štartové čísla na beh budú preberané pred behom.
- 7:00 – 7:10 rozplávanie
- 7:10** – 7:21 1. rozplavba 750m (jednotlivci aj štafety, najrýchlejšie nahlásené časy)
- 7:23** – 7:38 2. rozplavba 750m (jednotlivci aj štafety)
- 7:40** – 7:58 3. rozplavba 750m (jednotlivci aj štafety, najpomalšie nahlásené časy)
- 8:00 opustenie bazéna, pretekári z 1. a 2. rozplavby opustia bazén hneď po doplávaní, pričom šatne opustia najneskôr do 8:00
- 8:15 opustenie šatní

K dispozícii nebudú uzamykateľné skrinky, veci si odložte do spodných skriniek, cenné veci si zoberte so sebou na bazén. Prosíme, zanechajte po sebe čistotu v priestore šatní, utierajte sa v priestore spfch, aby po Vás nezostala stáť voda na podlahe v šatni. Detailnejší harmonogram bude uverejnený spolu s plánom rozplavieb. Po doplávaní presun na Sihot'.

**Nedeľa 22.12.2019 10:00, Sihot' pri atletickom štadióne, [mapa](#)**

**BEŽECKÁ ČASŤ**

Štart bude metódou vzdialenostného hendikepu. Pretekári budú na štart zoradení pred štartovú čiaru v odstupoch vo vzdialenosti určenej podľa zaplávaneho času s regresívnym koeficientom, pričom najrýchlejší plavec bude stáť na štartovej čiare s odstupom 0m a ostatní za ním. Presné vzdialenosti budú zverejnené pred štartom, kuželmi budú vyznačené vzdialenosti po 5m, dodatočné metre si každý individuálne odkrokuje a zaujme svoju pozíciu a čaká na jeden spoločný štartový povel. Poradie po behu bude zároveň aj celkovým poradím akvatlonu. Pri štafetách 1.člen beží aj hendikep za celý plavecký čas štafety, strieda sa na začiatku kola.

Vzdialenostné odstupy za 1.plavcom budú určené podľa časovej straty uvedenej v tabuľke:

odstup po plávaní (min:sek)	do 0:30 min	0:31 – 1:30	1:31 – 3:30	3:31 – 7:30	od 7:31
pomer vzdialenosti ku času	1sek. = 2m	1sek. = 1m	2sek. = 1m	4sek. = 1m	8sek. = 1m
celková vzdialenosť od štartu	0m – 60m	61m – 120m	121m – 180m	180m – 240m	240m a viac

Príklady: strata 0:20 → 20\*2m = 40m, strata 3:00 → 121m+(90s/2s)\*1m = 166m,  
strata 10:00 → 240m+(150s/8s)\*1m = 259m

9:50 poučenie, výklad tratí, zoradenie na štart  
**10:00 ŠTART bežeckej časti akvatlonu**

# Malý vianočný akvatlon / 6.ročník

## VIANOČNÝ FIT BEH 4500 M

Tento beh je určený pre amatérskych bežcov, ktorí si ešte netrúfajú odplávať potrebnú vzdialenosť. Všetky ustanovenia akvatlonu okrem plávania sa vzťahujú aj na Fit beh.

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.

Štart: **cca 10:00**, spolu s hromadným štartom akvatlonu, súčasne s posledným pretekárom, keď po štarte akvatlonu prebehne cez štartovú čiaru.

## MERANIE ČASOV

Každý pretekár si meria čas a počíta vzdialenosť pri plávaní individuálne. Po doplávaní bude čas nahlasovať organizátorovi. Štafety si zaznamenajú a nahlásia aj medzičasy pri odovzdávaní.

To isté bude platiť aj pri behu.

## 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. K dispozícii nebudú kľúče od skriniek, veci si odložte do spodných skriniek, cenné veci si zoberte so sebou na bazén. Prosíme, zanechajte po sebe čistotu v priestore šatní, utierajte sa v priestore spích, aby po Vás nezostala stáť voda na podlahe v šatni. 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, ale len v obmedzenom priestore, preto pre NZ pretekárov odporúčame využiť vlastné bývanie. 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 áut na tráve, parkovať môžete na ulici Medzimlynie pri plote školy, veľké parkovisko je aj na Mostnej ulici pri škole.
- Organizátori si vyhradujú 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.