

## Gyógytestnevelésre járó tanulók

### I. Karcagi úszóversenye



### VERSENYKIÍRÁS

**A verseny rendezője:** JNSZMPSZ Karcagi Tagintézménye

**A verseny célja:** Versenyzési lehetőség biztosítása gyógytestnevelésre járó tanulók számára, a megyei iskolák, szakszolgálatok sportkapcsolatainak ápolása, rendszeres sportolásra ösztönzés, az úszás népszerűsítése.

**A verseny ideje, helye:** 2019.04.05. 14.00

Karcag, Akácliget Fürdő, Fürdő u. 3.

**Résztvevők:** Jász-Nagykun-Szolnok Megye általános és középiskoláinak gyógytestnevelés (II/ A, II/B) kategóriába sorolt tanulói.

**Korcsoportok:** 1-4. osztály, 5-8. osztály, 9-12. osztály, fiúk és lányok.

**Versenyszámok:** gyors-, mell-, hátúszás

- Alsó tagozatosoknak: 25m (azaz egy hosszt kell leúszniuk)

- Felső tagozatosoknak és a középiskolásoknak: 50m (azaz két hossz)

**Versenyszámok sorrendje:**

1. Alsó tagozat lány 25m gyors
2. Alsó tagozat fiú 25m gyors
3. Alsó tagozat lány 25m mell

4. Alsó tagozat fiú 25m mell
5. Alsó tagozat lány 25m hát
6. Alsó tagozat fiú 25m hát
7. Felső tagozat lány 50m gyors
8. Felső tagozat fiú 50m gyors
9. Középiskola lány 50m gyors
10. Középiskola fiú 50m gyors
11. Felső tagozat lány 50m mell
12. Felső tagozat fiú 50m mell
13. Középiskola lány 50m mell
14. Középiskola fiú 50m mell
15. Felső tagozat lány 50m hát
16. Felső tagozat fiú 50m hát
17. Középiskola lány 50m hát
18. Középiskola fiú 50m hát

**Nevezés:** Elektronikus formában a megadott email címre. Legyen szíves mindenki megadni a gyermek nevét, korcsoportját és hogy mely versenyszámokban fog indulni. Egy tanuló indulhat mind a 3 versenyszámban is. Kérek mindenkit a nevezési határidő betartására. Később nem áll módunkban nevezéseket elfogadni. Ez fontos a pályabeosztás miatt. Egyszerre 6 versenyző versenyezhet.

**Nevezési határidő:** Nevezni: [nagyoci@freemail.hu](mailto:nagyoci@freemail.hu) címre lehet 2019.04.02-ig.

**Díjazás:** A helyezéseket a versenybíróóság az elért időeredmények alapján dönti el. A versenyszámok 1-3 helyezettjei éremdíjazásban részesülnek.

**Költségek:** A verseny rendezési költségét a szervezők állják. Egyéb költségek (utazás, fürdő belépő: 350Ft a versenyzőnek, 100Ft a kísérőnek) a résztvevőket terheli.

## **Egyebek:**

### **A versennyel kapcsolatos tudnivalók:**

#### **- A rajtoltatás:**

1. hosszú sípszó. Elfoglalja mindenki a rajthelyét. Lehet a rajtkőről, illetve a rajtkő mellől, valamint bentről a medencéből is indulni. Nem feltétel a fejesugrás.
2. felkészülni-vezényszó. Itt már mindenki koncentrálni az indulásra.
3. rövid sípszó. Ez maga a rajt, ekkor kell megkezdeni az úszást.

#### **- A célba érkezés:**

Akkor van vége a versenynek, ha a tanuló megérinti a medence falát beérkezéskor.

A felső tagozatosoknak és a középiskolásoknak mivel két hosszt kell úszni minden versenyszámban a fordulónál is meg kell érinteni a medence falát. Mindegy milyen formában érinti meg a falat, nem feltétel a bukóforduló.

**Medence hossz:** 25m

**Medence mélység:** 190cm

**Az indulás feltétele:** vízbiztos úszástudás mélyvízben.

**Úszósapka használata kötelező!**

**Bemelegítés:** 13.30-tól a tanuszodában.

Az öltözőkben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.

Szeretettel várunk mindenkit!