

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](#),  
Hlavné námestie (150m od plavárne) - beh, [mapa](#)

**DÁTUM** 18.12.2016 – 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](mailto:miroslav.ozorak@tknz.sk), tel.:+421904139673

**KATEGÓRIE /** Preteká sa podľa vekových kategórií platných pre rok 2017.

OBJEMY	Kategória	Vek	Rok nar.	Súťaž
	<b>Nádej B chlapci / dievčatá</b>	– 9	– 2008	50 m plávanie – 250 m beh
	<b>Nádej A chlapci / dievčatá</b>	10 – 11	2007 – 2006	100 m plávanie – 500 m beh
	<b>Mladší žiaci / žiačky</b>	12 – 13	2005 – 2004	200 m plávanie – 1000 m beh
	<b>Starší žiaci / žiačky</b>	14 – 15	2003 – 2002	400 m plávanie – 2000 m beh
	<b>Dorastenci, Dorastenky</b>	16 – 17	2001 – 2000	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Juniori, Juniorky</b>	18 – 19	1999 – 1998	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Elite muži, ženy</b>	20 – 39	1997 – 1978	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Veteráni 1</b>	40 – 49	1977 – 1968	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Veteráni 2</b>	50 – 59	1967 – 1958	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Veteráni 3</b>	60 –	1957 a starší	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Veteránky 1</b>	40 – 54	1977 – 1961	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Veteránky 2</b>	55 –	1962 a staršie	1000 m plávanie – 5000 m beh
	<b>Fit muži</b>	16 –	2001 a starší	400 m plávanie – 2000 m beh
	<b>Fit ženy</b>	16 –	2001 a staršie	400 m plávanie – 2000 m beh

**Rodinné družstvá 2 až 4 – členné:** 1.člen je kapitánom a ostatní členovia musia byť k nemu v príbuzenskom vzťahu. Rozhoduje priemerný čas členov tímu pričom časy prepočítame pomerne na vzdialenosť 1000m - 5000m a následne hendikepujeme koeficientom x1,1 pre 2-členné a bonifikujeme koeficientom x0,9 pre 4-členné tímy. Zadať údaje do on-line prihlášky.

**PRIHLÁŠKY / ŠTARTOVNÉ** **Prihlášky:** on-line na [3fest.tknz.sk](#), do 11.12.2015 23:00. Po tomto termíne už nebude možné prihlásiť sa. V prihláške treba uviesť aj predpokladaný čas zaplávania určenej trate (nádeje 50m-100m, ml. žiaci 200m, st. žiaci a Fit 400m, ostatní 1000m) 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. **SÚŤAŽ:** kto najpresnejšie odhadne svoj čas získa vecnú cenu. Počítať sa bude percentuálna odchýlka, v prípade zhody odchýlky vyhráva dlhší odhadovaný čas.

**Odhlášky:** on-line na [3fest.tknz.sk](#), do 15.12.2015 15:00. 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.

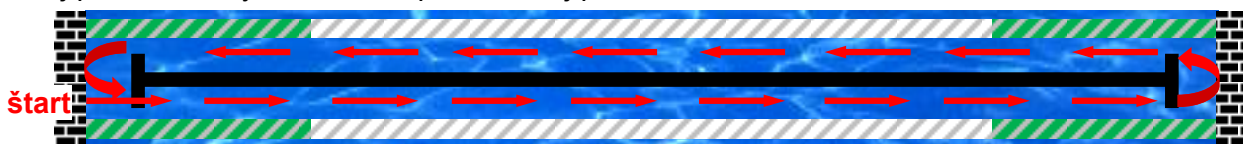
**CEREMONIÁL** Špeciálna cena pre toho, kto najpresnejšie odhadne čas svojho plaveckého výkonu.

**ODOVZDÁVANIA** 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 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 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 náskres:



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 k dispozícii na web stránke [3fest.tknz.sk](http://3fest.tknz.sk) dňa 17.12.2015 do 12:00 a pri prezentácii.

**Beh:** na Hlavnom námestí – 500m okruh na cestách a chodníkoch  
nádej B 1x 250m okruh, nádej A 1x 500m okruh, mladší žiaci 2x 500m okruh, starší žiaci a Fit 4x 500m okruh, ostatní 10x 500m 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](http://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 Panoráma](http://reštaurácii Panoráma) na Hlavnom námestí, nápoje si hradí každý individuálne. Zároveň prosíme pretekárov, aby dodržali časový harmonogram, ktorý bude na obed. Možnosť objednať obed aj pre sprievodný personál, cena 5€, uveďte počet do prihlášky.

**ČASOVÝ** **Nedeľa 18.12.2015**

**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 nádeje, žiaci, Fit, tí čo plávajú 50m, 100m, 200m, 400m vzdialenosť
- 8:10 – 9:00 50m, 100m, 200m, 400m rozplavby nádeje, žiaci, Fit
- 9:00 – 9:20 rozplávanie ostatní, tí čo plávajú 1000m vzdialenosť
- 9:20 – 11:40 1000m rozplavby ostatné kategórie

**Hlavné námestie (150m od plavárne), [mapa](#)**

### BEŽECKÁ ČASŤ

Štart bude Gundersenovou metódou, t.j. prvý vyštartuje najrýchlejší plavec, ostatní so stratou podľa výsledku z plávania, pri 5000m bude hromadný štart tých, ktorí plávali 20min. a horšie

- 9:50 poučenie, výklad tratí nádeje, ml. aj st. žiaci / žiačky a Fit
- 10:00 ŠTART 250 m nádej B**  
hneď po dobehnutí posledného nasleduje štart ďalšej kategórie
- cca 10:05 ŠTART 500 m nádej A**
- cca 10:10 ŠTART 1000 m mladší žiaci / žiačky**
- cca 10:25 ŠTART 2000 m starší žiaci / žiačky, Fit, hromadný štart pri v čase 10:00 min.**
- 11:40 poučenie, výklad tratí ostatní, tí čo bežia 5000m vzdialenosť
- 11:51 ŠTART 5000 m – Gundersen** – pretekári s časom plávania do 20 min.
- cca 12:00 ŠTART 5000 m – hromadný štart v čase 20:00 min.** – pretekári s časom plávania od 20:00 min. a amatérsky Vianočný fit beh

[Reštaurácia Panoráma](#), [mapa](#)

#### OBED A VYHLÁSENIE VÝSLEDKOV

- 11:00 vyhlásenie výsledkov pre kategórie: nádeje, ml. a st. žiaci/žiačky a Fit  
11:30 – 13:00 obed pre kategórie: nádeje, ml. a st. žiaci/žiačky a Fit  
13:00 vyhlásenie výsledkov pre ostatné kategórie: preteky 1000m plav. - 5000m beh  
13:00 – 15:00 obed pre ostatné kategórie: preteky 1000 m plávanie – 5 km beh  
Vianočné posedenie a diskusia o uplynulej a budúcej sezóne

**VIANOČNÝ FIT** Tento bude zrodením amatérskeho **Novozámockého fit pohára**, združujúceho športovcov z Nových Zámok a okolia. Začíname behom, ktorý je najjednoduchší a najprirodzenejší šport. Podľa záujmu účastníkov budeme dopĺňať ďalšie športové aktivity, aby sme spolu rástli.

#### BEH 5000 M

Tento beh je určený pre amatérskych bežcov, ktorí si ešte netrúfajú odplávať 1000m.

Štartovné: dobrovoľné, výťažok bude použitý na nákup materiálu na organizáciu tréningov a pretekov. Možnosť objednať si obedy po 5 €, zadajte počet 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: **cca 12:00**, spolu s hromadným štartom akvatlonu. Bežcom nastavíme virtuálny čas plávania 1:00 hod. Bežci budú na štarte zoradení až za akvatlonistami.

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

Družstvá: áno, ako pri akvatlone, koeficient prepočtu času (aj s virtuálnym plávaním) bude 0,5.

#### 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.
- **Šatne:** budú k dispozícii na plavárni, na plaveckú aj bežeckú časť. Pri prezentácii dostanete kľúč od skrinky, veci v skrinke môžete mať uložené aj počas bežeckej časti. Cenné predmety si odložte do trezorových skriniek pri recepcii plavárne. Po bežeckej časti bude možné využiť sprchy na plavárni, do priestorov bazéna už nebude povolený vstup. Šatne je potrebné uvoľniť najneskôr do 13:30 a odovzdať na recepcii kľúč od skrinky.
- Prihlášky: venujte pozornosť správne vyplneniu prihlášok. Údaje zadané do prihlášok budú použité pre prípravu pretekov. Dodatočná zmena, doplnenia už nebudú možné po termíne ukončenia aktualizácie resp. odhlások. **Žiadna možnosť meniť prihlášky alebo prihlasovania 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.
- 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.

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

Organizátori.