

11. Jablonecký plavecko - běžecký duatlon

oddíl TRIATLONU TJ Bižuterie Jablonec , ŠSK při Gymnáziu Dr.Randy
pořádají akci

pro širokou veřejnost a školní mládež

Závod je součástí Poháru Libereckého kraje v triatlonu pro žáky mladší a starší.

Závod je mistrovstvím Libereckého kraje v plavecko-běžeckém duatlonu pro žáky, dorost.

Závod je zařazen do programu „Kraje talentům“.

Den : čtvrtek **29.dubna**

Místo : plavecký bazén ul.Sv.Čecha , cesty kolem bazénu

Kategorie :

benjamínci	9 a ml. 2001 a ml.
předžáci	10-11 2000 – 1999
žáci,žačky	12-13 1998 - 97
žáci ,žačky st.	14-15 1996 – 95
dorost	16 - 19 let (1994 – 91) / mistrovství LK je pro roč. 94-95/
dospělí	20 - 34 let (1990 – 76)
35 let a st.	

System závodu : plavání v bazénu , běh Gundersenovou metodou

Objemy:	plavání	běh
1999 a ml.	50 m	800 m
1998 – 95	100 m	1600 m
1994 a st.	300 m	2400 m

Prezentace : vestibul plaveckého bazénu 13:30 – 14:00 hod.

Časový pořad:

14:15 hod.	rozprava	
14:30	start plavání benjamínků a předžáků, po přestávce start do běžecké části	
14:45	start plavání žáci ml,	„
15:00	„ žáci st.,	„
15:15	„ dorost a st.,	„

Poznámka: bude vyhodnoceno pořadí žáků škol jabloneckého okresu (*okresní přebor škol*)

Startovné: splatné při prezentaci - 60 ,-Kč /žáci 40,-Kč /

Ceny: 1. - 3. diplom, věcná cena

Přihlášky: elektronicky do 27.4.2010 adresu: muzicekj@volny.cz
nebo na místě (jbc školy prosím o přihlášku předem = NUTNÉ)

Informace : Josef Mužíček tel. do 483 315251 do 20:30hod., zam. 485 106673 i fax,
603 180 225, e-mail: viz přihlášky

Vysílající složka ručí za zdravotní způsobilost k závodům. Připomínáme dodržování hygienických předpisů na bazéně i pro doprovod (převléknutí). Závod proběhne za běžného provozu veřejnosti (máme vyhrazeno 4-6 drah). Nutno mít s sebou plavky ,ručník, mýdlo, (zálohu na šatnu pro vstup do bazénu), vybavení na běh.

Každý startuje na vlastní nebezpečí, pořadatel neručí za případnou újmu na zdraví , ani ztrátu věcí.

Akce probíhá za finanční účasti Města v rámci projektu Jablonec nad Nisou 2010.