

XVI. CSONGRÁDI ORSZÁGOS SENIOR ÚSZÓVERSENY
2023. június 03-04.
CSONGRÁDI GYÓGYFÜRDŐ ÉS USZODA
6640 Csongrád, Dob utca 3-5.

2023. 06. 03. szombat

2023. 06. 04. vasárnap

Bemelegítés: 10 órától

Bemelegítés: 7.30 órától

Versenyszámok: 11.00 óra

1. 800 m férfi gyors ZARNÓCZ MIHÁLY EMLÉKSZÁM
2. 800 m női gyors ZARNÓCZ MIHÁLY EMLÉKSZÁM

Bemelegítés: 13.00-13.30

Verseny kezdete: 13.45 óra

3. 50 m férfi pillangó
4. 50 m női pillangó
6. 200 m férfi hát ESZENYI LÁSZLÓ EMLÉKSZÁM
7. 200 m női hát ESZENYI LÁSZLÓ EMLÉKSZÁM
8. 100 m férfi gyors
9. 100 m női gyors
10. 100 m férfi mell
11. 100 m női mell
12. 50 m férfi hát
13. 50 m női hát
14. 200 m férfi vegyes
15. 200 m női vegyes
16. 4x50 m férfi gyorsváltó
17. 4x50 m női gyorsváltó
- 3x50 m családi váltó**
2 szülő+1 gyermek vagy 1 szülő 2 gyermek
vagy nagyszülő-szülő-unoka

Versenyszámok: 8.00 óra

18. 400 m férfi gyors
 19. 400 m női gyors
- Bemelegítés: 9.15-9.45**
- Verseny kezdete: 10.00 óra**
20. 200 m férfi mell
 21. 200 m női mell
 22. 50 m férfi gyors
 23. 50 m női gyors
 24. 100 m férfi hát GYÉMÁNT IMRE EMLÉKSZÁM
 25. 100 m női hát GYÉMÁNT IMRE EMLÉKSZÁM
 26. 100 m férfi pille
 27. 100 m női pille
 28. 50 m férfi mell
 29. 50 m női mell
 30. 200 m férfi gyors
 31. 200 m női gyors
 32. 4x50 m férfi vegyes váltó
 33. 4x50 m női vegyes váltó
 34. 4x16 m mix víz alatti úszó váltó

Nevezési határidő:

2023. május 31. (szerda) éjfélig

Nevezési díj:

Egyéni számokban: 1000 Ft/fő/versenyszám.
Váltó számokban: 1500 Ft/capat/versenyszám.
 Mozgáskorlátozottak, fogyatékkal élők és 70 év fölöttiek nevezése két versenyszámban valamint 280 összéletkorú váltó nevezése díjtalan!
 Nevezési díjat nem tudunk más versenyzőre átruházni, visszafizetni.
Egyéni számokban helyszíni nevezés emelt díj ellenében!!!
1 500.-ft/versenyszám/fő

Egyéb:

Az első versenynapot követően zenés, táncos
GRILL PARTY-ra hívunk minden versenyzőt és kísérőt.
Vacsora: 3 000.- Ft/fő
 Aperitif, édesség, Csongrádi Vörösbor vagy üdítő
 A vacsorarendelést, a nevezéssel együtt kérjük leadni!

Információ, felvilágosítás:

Gergely Ildikó / 06 30 5069728, csongradseniorok@gmail.com

Információk

A verseny célja:

A szenior úszás népszerűsítése.

A hazai és nemzetközi sportbarátság ápolása.

Az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés a rendszeres úszás gyakorlásával, sportolásra, mozgásra ösztönzéssel.

A verseny résztvevői:

Minden 25 évnél idősebb versenyző, aki a megadott határidőig a nevezését leadta írásban, nevezési díját befizette.

Sportorvosi vizsgálat ajánlott, mindenki saját felelősségére indulhat a versenyen.

A helyszínen vérnyomásmérésre és vércukor- és koleszterinszint meghatározásra lesz lehetőség, állapotfelmérés, kockázatbecslések.

Korcsoportok:

A magyar és a nemzetközi szabályok alapján, 25 év felett, 5 évenként, I-XV korcsoport. Váltók esetén összeletkor, 100 év felett, I-VI korcsoport.

Minden versenyző csak a saját korcsoportjában versenyezhet.

Váltók tagjai csak egyazon egyesület tagjai lehetnek!!!

Nevezés:

Az innen letölthető <http://dszuk.hu/23csongrad/23csongrad.xls> excel tábla kitöltésével és e mailben a rendezőnek elküldésével lehet csongradseniorok@gmail.com. A nevezések és a rajtlista ezen az oldalon nézhető meg: <http://dszuk.hu/23csongrad/verseny.htm>

Nevezni a nevezési díj egyidejű átutalásával, befizetésével, a megadott nevezési határidőig vagy fizetés a helyszínen a verseny kezdetéig!

Nevezési határidő: 2023. május 31., (szerda) , éjfélig

Nevezési díjat nem tudunk más versenyzőre átruházni, visszafizetni.

Átutalási számla: MBH BANK NYRT 57200048-10035261

Helyszíni nevezés egyéni számokban csak korlátozottan áll rendelkezésre, csak üres pályákra lesz lehetőség, a verseny első napján, 10 óráig.

A határidő után érkezett lemondások esetén a költségeket ki kell fizetni!

Az első versenynapot követően zenés, táncos

GRILL PARTY-ra hívunk minden versenyzőt és kísérőt.

Grill Party

Helye: Csongrádi Gyógyfürdő és Uszoda

Kezdet: 19.30.

Vacsora: 3 000.- Ft/fő

A” : grill sültés tál- majonézes kukorica saláta

B” : vegetáriánus grill sültés tál-majonézes kukorica saláta

Főétel+ Aperitif, édesség, Csongrádi Vörösbor vagy üdítő, kávé

A vacsorarendelést, a nevezéssel együtt kérjük leadni!

Díjazás

Versenyszámonként, korcsoportonként és nemenként, az első három helyezett érdíjazásban részesül.

Az emlékfutamok nemzetközi pontrendszer alapján számított győztesei különdíjat kapnak.

Szállás lehetőségek

Az esemény facebook oldalán és a www.csongrad.hu oldalon.
Kérésre árlistával ellátott címlistát küldünk.
A szállásrendelés egyénileg intézendő!!!

Gergely Ildikó egyesületi elnök

Csongrád, 2023. április 25.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



cs3.hu



Dr. Szarka Ödön
Egyesített Egészségügyi
és Szociális Intézmény