

**XVII. CSONGRÁDI ORSZÁGOS SZENIOR ÚSZÓVERSENY**  
**2024. június 01-02.**  
**CSONGRÁDI GYÓGYFÜRDŐ ÉS USZODA**  
**6640 Csongrád, Dob utca 3-5.**

**2024. 06. 01. szombat**

**2024. 06. 02. 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:**

**2024. május 28. (kedd) éjfélig**

**Nevezési díj:**

**Egyéni számokban: 1200 Ft/fő/versenyszám.**

**Váltó számokban: 2000 Ft/csapat/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!!!*

**2 000.-ft/versenyszám/fő**

**Egyéb:**

Az első versenynapot követően zenés, táncos

**GRILL PARTY-ra** hívunk minden versenyzőt és kísérőt.

**Vacsora: 3 500.- 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/24csongrad.xls> excel tábla kitöltésével és e mailben a rendezőnek elküldésével lehet [csongradseniorok@gmail.com](mailto:csongradseniorok@gmail.com). A nevezések és a rajtlista ezen az oldalon nézhetők meg: <http://dszuk.hu/24csongrad/verseny.htm>

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

**Nevezési határidő: 2024. május28 ., (kedd) , 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: 3 500.- Ft/fő**

**A” : grill sültés tál- majonézes kukorica saláta**

**B” : vegetáriánus grill sültés tál-majonézes kukorica saláta**

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

**A vacsorarendelést, a nevezéssel együtt kérjük leadni!**

## Díjazás

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

Az emlékfutamok nemzetközi pontrendszer alapján számított győztesei különdíjat kapnak.

## Szállás lehetőségek

Az esemény közösségi oldalán és a [www.csongrad.hu](http://www.csongrad.hu) oldalon.  
Kérésre árlistával ellátott címlistát küldünk.  
A szállásrendelés egyénileg intézendő!!!

Gergely Ildikó egyesületi elnök

Csongrád, 2024. április 16.



[cs3.hu](http://cs3.hu)

