



**XIII. CSONGRÁDI ORSZÁGOS SENIOR
ÚSZÓVERSENY**
2020. szeptember 05-06.
CSONGRÁDI GYÓGYFÜRDŐ ÉS USZODA
6640 Csongrád, Dob utca 3-5.

2020. 09. 05. szombat

2020. 09. 06. vasárnap

Bemelegítés: 10 órától

Bemelegítés: 7.30 órától

Versenyszámok:

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

Bemelegítés: 13.00-13.30

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

Versenyszámok:

18. 400 m férfi gyors
19. 400 m női gyors

Bemelegítés: 9.15-9.45

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:

2020. augusztus 31. (hétfő) éjfélig

Nevezési díj:

Egyéni számokban: 600 Ft/fő/versenyszám.

Váltó számokban: 1200 Ft/csoport/versenyszám.

Mozgáskorlátozottak, fogyatékkal élők és 70 év fölöttiek nevezése két versenyszámban díjtalan!

Nevezési díjat nem tudunk más versenyzőre átruházni, visszafizetni.

Egyéni számokban helyszíni nevezés emelt díj ellenében!!!

1 000.-ft/versenyszám/fő

Egyéb:

Az első versenynapot követően zenés, táncos

GRILL PARTY-ra hívunk minden versenyzőt és kíséret.

Vacsora: 2.500 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 összetekort, 100 év felett, I-VI korcsoport
Minden versenyző csak a saját korcsoportjában versenyezhet.
Váltók tagjai csak egyazon egyesület tagjai lehetnek!!!
- Nevezés:** A nevezési díj egyidejű átutalásával, befizetésével, a megadott nevezési határidőig, a mellékelt nevezési táblázatban, az egyesület e-mail címére: csongradseniorok@gmail.com
2020. augusztus 31., (hétfő) , éjfélt
Nevezési díjat nem tudunk más versenyzőre átruházni, visszafizetni.
Nevezések megtekintése:
<http://dszuk.hu/csong2020/verseny.htm>
Átutalási számla:
Takarékbank Zrt
57200048-10035261
Helyszíni nevezés egyéni számokban csak korlátozottan áll rendelkezésre, csak üres pályákra lesz lehetőség, a verseny első napján, 10 óráig.
- Grill Party**
A határidő után érkezett lemondások esetén a költségeket ki kell fizetni!
Az első versenynapot követően zenés, táncos GRILL PARTY-ra hívunk minden versenyzőt és kísért.
Helye: Csongrádi Gyógyfürdő és Uszoda
Kezdet: 19.30.
Vacsora: 2.500 Ft/fő
A” : grill sültés tál- majonézes kukorica saláta
B” : vegetáriánus grill sültés tál-majonézes kukorica saláta
Aperitif, édesség, Csongrádi Vörösbort vagy üdítő, kávé
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 facebook oldalán és a www.csongrad.hu oldalon. Kérésre árlistával ellátott címlistát küldünk. A szállásrendelés egyénileg intézendő!!!

Csongrád, 2020. augusztus 10.

Gergely Ildikó egyesületi elnök



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Csongrádi
GYÓGYFÜRDŐ ÉS USZODA



Csongrád Megyei
Szabadidősport
Szövetség



Dr. Szarka Ödön
Egyesített Egészségügyi
és Szociális Intézmény