

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](#),
Bernolákov park (300m od plavárne) - beh, [mapa](#)
[Reštaurácia Panoráma](#) (150m od plavárne, Hlavné nám.) – obedy, [mapa](#)

DÁTUM 17.12.2017 – 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, tel.:+421904139673

KATEGÓRIE / Preteká sa podľa vekových kategórií platných pre rok 2018.

OBJEMY

| Kategória | Vek | Rok nar. | Súťaž | |
|----------------------------|---------|-------------|---|---------------------------|
| Nádej C chlapci / dievčatá | - 7 | - 2011 | 25m plávanie – 125m beh, Sl.pohár | |
| Nádej B chlapci / dievčatá | 8 - 9 | 2010 - 2009 | 50m plávanie – 250m beh, Sl.pohár | |
| Nádej A chlapci / dievčatá | 10 - 11 | 2008 - 2007 | 100m plávanie – 500m beh, Sl.pohár | |
| Mladší žiaci / žiačky | 12 - 13 | 2006 - 2005 | 200m plávanie – 1000m beh, Sl.pohár | |
| Starší žiaci / žiačky | 14 - 15 | 2004 - 2003 | 400m plávanie – 2000m beh, Sl.pohár | |
| Dorastenci, Dorastenky | 16 - 17 | 2002 - 2001 | 1000 m plávanie – 5000 m beh Slovenský pohár | |
| Juniori, Juniorky | 18 - 19 | 2000 - 1999 | | |
| Elite muži, ženy | 20 - 39 | 1998 - 1979 | | |
| Veteráni 1 | 40 - 49 | 1978 - 1969 | | |
| Veteráni 2 | 50 - 59 | 1968 - 1959 | | |
| Veteráni 3 | 60 - | 1958 - | | |
| Veteránky 1 | 40 - 39 | 1978 - 1979 | | |
| Veteránky 2 | 55 - | 1963 - | | |
| Fit muži | 16 - | 2002 - | | 400m plávanie – 2000m beh |
| Fit ženy | 16 - | 2002 - | | 400m plávanie – 2000m beh |

Ostaršenie je možné iba o jednu kategóriu vyššie, zmena kategórie v prípade rovnakých vzdialeností nie je možná, výnimkou je iba zmena na kategóriu Elite.

Družstvá rodinné alebo obecné – 2 až 4 - členné: (bez registračného poplatku)

1.člen je kapitánom a ostatní členovia musia byť k nemu v príbuzenskom resp. obdobnom alebo obyvatelia jednej menšej obce/ulice (podľa trvalého pobytu) 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. Zadáte údaje do on-line prihlášky, viď príklady [výsledkov z minulého roku](#).

Debutanti: súťaž určená pre začínajúcich nováčikov v poli pretekov triatlonového hnutia, t.j. ktorí po prvýkrát v živote budú štartovať na pretekoch tohto formátu a samozrejme sa tiež nikdy nezúčastnili ani na triatlonových pretekoch. Časy pomerne prepočítané na dĺžky 1000m - 5000m.

Všetky kategórie vyhlasované organizátorom (regionálne, debutanti, družstvá) platia iba pre vopred registrovaných účastníkov cez náš prihlasovací systém na [3fest.tknz.sk](#).

PRIHLÁŠKY / REGISTRACNÝ POPLATOK Prihlášky: on-line na [3fest.tknz.sk](#), do 11.12.2017 13:00, potom už nebude možné prihlásiť sa. Účastníkom predošlých ročníkov zašleme pozvánku s linkou pre rýchle prihlásenie. Za platnú prihlášku sa považuje iba prihláška evidovaná v našom systéme na [3fest.tknz.sk](#),

pretože celá organizácia pretekov je závislá na údajoch z tohto systému. V prihláške treba uviesť aj predpokladaný čas zaplávania určenej trate (nádeje 25 / 50 / 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, snažte sa čo najpresnejšie uviesť svoj čas, závisí od toho aj možnosť získať odmenu.

TOMBOLA: ceny budú odovzdávané v poradí podľa presnosti odhadu svojho času plávania. Počítat' sa bude percentuálna odchýlka, v prípade zhody odchýlky vyhráva dlhší odhadovaný čas

| Registračný poplatok | pri zaplattení do 10.12.2017 s uvedením správneho VS | po termíne 10.12.2017 alebo bez uvedenia správneho VS |
|----------------------|---|--|
| nádej a žiaci | 10€ | 15€ |
| ostatní | 15€ | 20€ |

Registračný poplatok obsahuje vstupné na plaváreň a 1 obed pre pretekára.

Úhrada prevodom na účet IBAN: SK260900000000240794372, BIC: GIBASKBX, na platbe uveďte VS pridelený počas prihlasovania (Prihlásení cez STÚ budú mať skopírovanú prihlášku do nášho prihlasovacieho systému a príde im notifikačný mail aj s uvedeným VS) a do poznámky (nepovinná, ak zadáte správny VS) uveďte meno, priezvisko a rok narodenia prihláseného pretekára. V prípade hromadnej platby do poznámky zapíšte zoznam VS a zároveň pošlite mailom zoznam pretekárov, výšku ich úhrady a VS a na adresu platby@tknz.sk. Platby posielajte najneskôr do 13.12.2017 (platba musí byť pripísaná na účet do 14.12.2017). Po tomto termíne je možné uhradiť reg. poplatok v hotovosti pri prezentácii. Pretekári s uhradeným registračným poplatkom na účet majú prednosť na prezentácii.

Pretekári bez platnej licencie STÚ platia navyše poplatok 2€ (pre žiakov je to 1€) za jednoduchú licenciu, podľa aktuálne platného [registračného poriadku STÚ](#).

Odhlášky: akceptujeme iba on-line na 3fest.tknz.sk, do 14.12.2017 15:00. Po tomto termíne už nebude možné odhlásiť sa. Vopred zaplattený reg. poplatok na účet bude do 1 týždňa po konaní pretekov vrátený na účet, z ktorého prišla platba, vo výške 100% pre odhlášky do 11.12.2017, potom vo výške 50%, toto platí iba pre platby s uvedeným správnym VS, bez uvedeného správneho VS nebude platba vrátená. **Každý neodhlásený pretekár, ktorý nezaplatil reg. poplatok vopred a nenastúpil na štart, bude povinný dodatočne zaplatiť manipulačný poplatok 5€.**

Na mieste v deň pretekov nie je nárokovateľná možnosť meniť prihlášky alebo prihlásiť nového pretekára na akvatlon! Iba výnimočne, ak to okolnosti a priebeh pretekov umožní, o čom výlučne rozhodne organizátor.

CENY / CEREMONIÁL ODOVZDÁVANIA

Medaila a diplom pre všetky kategórie.

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.

POPIS TRATÍ

Plávanie: v 25m 6-dráhovom(šírka dráhy 2m) 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 náčres:



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 dňa 16.12.2017 do 12:00 a pri prezentácii.

Beh: v Bernolákovom parku – 500m okruh v protismere hodinových ručičiek na chodníkoch v parku a okolo parku. Nádej C 1x 125m okruh, 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. **Beží sa v jednostupe** (dvojstup je povolený iba v prípade menej ako 40 aktívnych súťažiacich na trati) **po ľavej strane chodníka, 1/2 pravej strany chodníka ostáva voľná na predbiehanie, za nedodržanie je penalizácia! Počas priebehu pretekov nie je povolené používať pretekovú trať na rozcvičovanie a výklus. Pri štarte na beh je potrebné dať prednosť už bežiacim pretekárom vbiehajúcim do druhého prípadne ďalšieho kola!**

Štartovné čísla počas behu treba mať viditeľne na hrudi. Po dobehnutí do cieľa treba čísla vrátiť.

Mapky tratí budú k dispozícii na web stránke 3fest.tknz.sk a pri prezentácii.

OBČERSTVENIE

Na plavárni voda (fontánka pri detskom bazéne) a iontový nápoj (čapovaný do vlastných fľašiek – minimalizujeme odpad), zákaz konzumácie jedál na bazéne. Pri behu čokoláda a čaj.

Pre každého pretekára bude pripravený obed vo forme jednotného menu v [Reštaurácii Panoráma](#) na Hlavnom námestí, 1.poschodie Domu kultúry, 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 17.12.2017**PROGRAM**

Krytá plavárne Relax komplex, [mapa](#)

PLAVECKÁ ČASŤ

- 7:00 – 11:00 prezentácia, v poradí pretekania, t.j. najprv nádeje C,B,A, žiaci, ... V ojedinelých prípadoch, je možné nastúpiť na štart plávania aj pred od-prezentovaním.
- 7:10 0-tá a 1.rozplavba 400 a 1000m pre domácich pretekárov z okolia NZ
- 8:00 – 8:15 rozplávanie nádeje, žiaci, Fit, tí čo plávajú od 25m až po 400m vzdialenosť
- 8:15 – 9:30 25m, 50m, 100m, 200m, 400m rozplavby nádeje, žiaci, Fit
- 9:30 – 9:45 rozplávanie ostatní, tí čo plávajú 1000m vzdialenosť
- 9:45 – 13:00 1000m rozplavby ostatné kategórie, najprv ženy potom muži.
Počas poslednej ženskej rozplavby bude možné využiť voľné dráhy na rozplávanie pred štartom mužských rozplavieb.

Zmena časového harmonogramu možná v rozmedzí do cca 40min. podľa reálneho počtu prihlásených pretekárov. Detailnejší harmonogram bude uverejnený spolu s plánom rozplavieb.

Bernolákov park (300m 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 125 m nádej C**, po dobehnutí čo najskôr uvoľnite šatne na plavárni hneď po dobehnutí posledného nasleduje štart ďalšej kategórie
- cca 10:05 **ŠTART 250 m nádej B**, po dobehnutí čo najskôr uvoľnite šatne na plavárni
- cca 10:10 **ŠTART 500 m nádej A**, po dobehnutí čo najskôr uvoľnite šatne na plavárni
- cca 10:15 **ŠTART 1000 m mladší žiaci / žiačky**
- cca 10:30 **ŠTART 2000 m starší žiaci / žiačky, Fit**
žiaci, po dobehnutí čo najskôr uvoľnite šatne na plavárni
- 11:40 poučenie, výklad tratí ženy (prípadne muži od 50r.), 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
- 13:20 poučenie, výklad tratí muži (prípadne muži do 50r.), čo bežia 5000m vzdialenosť
- 13:30 **ŠTART 5000 m – Gundersen** – pretekári s časom plávania do 20 min.
- cca 13:39 **ŠTART 5000 m – hromadný štart v čase 20:00 min.** – pretekári s časom plávania od 20:00 min.

Reštaurácia Panoráma, [mapa](#)

OBED, VOL'NÝ PROGRAM A VYHLÁSENIE VÝSLEDKOV

Novozámocké vianočné trhy a korčuľovanie na námestí na umelom klzisku.

11:30 – 13:00 obed pre kategórie: nádeje, ml. a st. žiaci/žiačky a Fit

13:30 vyhlásenie výsledkov pre všetky kategórie, v poradí ako pretekali

13:00 – 15:30 obed pre ostatné kategórie: preteky 1000 m plávanie – 5 km beh

Vianočné posedenie a diskusia o uplynulej a budúcej sezóne

VIANOČNÝ FIT BEH 5000 M

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.

Tento beh je určený pre amatérske 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 vopred v prihláške, obed pre pretekára nie je súčasťou štartovného, tak ako pri akvatlone.

Prihlášky: on-line na 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. Meranie času čipmi, medzičasy po každom kole.

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 všetkých pretekárov 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 (ženy) a 14:30 (muži) 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 prihlasovanie na preteky 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.

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

Organizátori.