



**XI. CSONGRÁDI ORSZÁGOS SENIOR ÚSZÓVERSENY és
ÉLETMÓDVÁLTÓ NAP
2017. június 10-11.
CSONGRÁDI GYÓGYFÜRDŐ ÉS USZODA**

2017. június 10. szombat

Bemelegítés: 10 órától

Versenyszámok:

1. 50 m férfi pillangó
2. 50 m női pillangó
3. 200 m férfi hát
4. 200 m női hát
5. 100 m férfi gyors
6. 100 m női gyors
7. 100 m férfi mell
8. 100 m női mell
9. 50 m férfi hát
10. 50 m női hát
11. 200 m férfi vegyes CSONGRÁDI JÓZSEF EMLÉKSZÁM
12. 200 m női vegyes CSONGRÁDI JÓZSEF EMLÉKSZÁM

13. 3x50 m Családi váltó
/nagyszülő, szülő, unoka/
14. 4x50 m férfi gyorsváltó
15. 4x50 m női gyorsváltó
16. 800 m férfi gyors
17. 800 m női gyors

2017. június 10. vasárnap

Bemelegítés: 7.30 órától

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:

2017. június 8. (csütörtök) éjfélig

Nevezési díj:

Egyéni számokban: 600 Ft/fő/versenyszám.

Váltó számokban: 1200 Ft/csapat/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!!!

Egyéb:

Az első versenynapot követően zenés, táncos

GRILL PARTY-ra hívunk minden versenyzőt és kíséretét.

Vacsora: 2.500 Ft/fő

Aperitif, édesség, Csongrádi Vörösbor vagy üdítő

A vacsorarendelést, a nevezéssel együtt kérjük leadni!

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

Bővebb felvilágosítás: www.mszuosz.hu, esemény facebook oldala

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 vércukorszint meghatározásra lesz lehetőség.

Korcsoportok:

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

Minden versenyző csak a saját korcsoportjában versenyezhet.

Váltók tagjai csak egyazon egyesület tagjai lehetnek!!!

Nevezés:

A mellékelt nevezési lapon, a nevezési díj egyidejű átutalásával, befizetésével, a megadott nevezési határidőig!

2017. június 08(csütörtök) , éjfélt

Nevezési díjat nem tudunk más versenyzőre átruházni, visszafizetni.

Átutalási számla:

Szegvár és Vidéke Takarékszövetkezet Csongrádi fiókja

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!

Egyéni számokban helyszíni nevezés, 1000.-Ft/fő !!!

Grill Party

Az első versenynapot követően zenés, táncos

GRILL PARTY-ra hívunk minden versenyzőt és kísérőt.

Helye: Csongrádi Gyógyfürdő és Uszoda

Kezdetre: 19.30.

Vacsora: 2.800 Ft/fő

A" : grill sültés tál- majonézes kukorica saláta

B": vegetáriánus grill sültés tál-majonézes kukorica saláta

Aperitif, édesség, Csongrádi Vörösbor 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](http://www.csongrad.hu) oldalon.
Kérésre árlistával ellátott címlistát küldünk.
A szállásrendelés egyénileg intézendő.

Egyéb: Az első versenynapon, szombaton, 11 órától
„Moccanj, Csobbanj!” életmódváltó családi nap egészíti ki a programot.
Sportbemutatók, sportolási lehetőségek, egészségügyi mérések, szűrővizsgálatok, tanácsadás.
Az első versenynap délutánján, szombaton, 18.00 órától, a már hagyományos, ingyenes **Borkóstolásra** visszük az egyesületek 2-2 tagját.
Helyszín: **Belvárosi Borház** (Csongrád, Ék u. 18.)
A részvételi jegyeket az egyesületvezetők a regisztrációkor vehetik át.

Gergely Ildikó egyesületi elnök

Csongrád, 2017. május 26.



DÁ
Dél Ásványvíz Kft.



Csongrádi EFI

