



XII. CSONGRÁDI ORSZÁGOS SENIOR ÚSZÓVERSENY
és
ÉLETMÓDVÁLTÓ NAP
2019. június 01-02.
CSONGRÁDI GYÓGYFÜRDŐ ÉS USZODA
6640 Csongrád, Dob utca 3-5.

2019. június 01. szombat

2019. június 02. vasárnap

Bemelegítés: 10 órától

Bemelegítés: 7.30 órától

Versenyszámok:	Versenyszámok:
1. 50 m férfi pillangó	18. 400 m férfi gyors
2. 50 m női pillangó	19. 400 m női gyors
3. 200 m férfi hát ESZENYI LÁSZLÓ EMLÉKSZÁM	bemelegítés: 9.15-9.45
4. 200 m női hát ESZENYI LÁSZLÓ EMLÉKSZÁM	20. 200 m férfi mell
5. 100 m férfi gyors	21. 200 m női mell
6. 100 m női gyors	22. 50 m férfi gyors
7. 100 m férfi mell	23. 50 m női gyors
8. 100 m női mell	24. 100 m férfi hát GYÉMÁNT IMRE EMLÉKSZÁM
9. 50 m férfi hát	25. 100 m női hát GYÉMÁNT IMRE EMLÉKSZÁM
10. 50 m női hát	26. 100 m férfi pille
11. 200 m férfi vegyes	27. 100 m női pille
12. 200 m női vegyes	28. 50 m férfi mell
13. 3x50 m Családi váltó /nagy szülő, szülő, unoka/	29. 50 m női mell
14. 4x50 m férfi gyorsváltó	30. 200 m férfi gyors
15. 4x50 m női gyorsváltó	31. 200 m női gyors
16. 800 m férfi gyors ZARNÓCZ MIHÁLY EMLÉKSZÁM	32. 4x50 m férfi vegyes váltó
17. 800 m női gyors ZARNÓCZ MIHÁLY EMLÉKSZÁM	33. 4x50 m női vegyes váltó
	34. 4x16 m mix víz alatti úszó váltó

Nevezési határidő:

2019. május 25. (szombat) 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!!!

Egyéb:

Az első versenynapot követően zenés, táncos

GRILL PARTY-ra hívunk minden versenyzőt és kísérőt.

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 összetekor, 100 év felett, I-VI korcsoport

Minden versenyző csak a saját korcsoportjában versenyezhet. Váltók tagjai csak egyazon egyesület tagjai lehetnek!!!

Nevezés:

<http://www.dszuk.hu/csong2019/versenv.htm>

vagy e-mail-ben a megadott címre, a nevezési díj egyidejű átutalásával, befizetésével, a megadott nevezési határidőig!

2019. május 25., (vasárnap) , éjfélt

Nevezési díjat nem tudunk más versenyzőre átruházni, visszafizetni.

Átutalási számla:

3A Takarékszövetkezet

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

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 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 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** invitáljuk 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, 2019. április 26.



DÁ
Dél Ásványvíz Kft.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA