

LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJA
2018 M. BALTIJOS ŠALIŲ PLAUKIMO ČEMPIONATAS

2018 m. KOVO 23-24 d. (penktadienį-šeštadienį)

(Kovo 11-osios g. 26, Kaunas)

REKOMENDACIJA, KAD VARŽYBOS VYKTŲ SKLANDŽIAI:

1. Varžybų dalyvių transportas statomas „Girstučio“ sporto komplekso automobilių stovėjimo aikštelėje ir neasfaltuotoje aikštelėje esančioje toliau už asfaltuotos aikštelės.
2. Varžybų dalyviai į persirengimo kambarius ir baseiną bus įleisti pro galinį baseino įėjimą. Perėjus per didžiojo baseino balkoną reikia nusileisti į pirmą aukštą, kuriame yra persirengimo kambariai, baseinai, WC. Varžybų metu WC galima naudotis esantiems prie persirengimo kambarių ir prie įėjimo į 50 m. baseiną.
3. Prie persirengimo kambarių bus atsakinga darbuotoja, kuri pagal poreikius galės duoti elektroninę apyranę spintelėms užrakinti. **Apyrankės bus duodamos tik palikus 5 Eur užstatą, kuris gražinamas gražinus apyranę. Apyrankė galios 2 dienas.**
4. Pramoginėje dalyje galima naudotis 25 m. baseino 1 taku **TIK VARŽYBŲ METU**. Pramankštos metu 25 m. baseinu naudotis negalima, nes jame vyks grupiniai užsiėmimai.
5. Pramankštos metu 1 take galima plaukti tik i vieną pusę ir max, nugara ir kiti startai, 8 take plaukti tik į viena pusę max ir tik startai nuo bokštelio, 2-7 takai plaukiama ratu. Apšilimo metu 2-7 takuose negalima šokti iš stovimos padėties nei ant galvos nei ant kojų, įlipimas turėtų būti iš sėdimos padėties, kojos pirmos paliečia vandenį.
6. Nugara starto įrenginiu bus galima naudotis apšilimo metu 1 takelyje.
7. Likus 30 min iki apšilimo pabaigos 7 takas skiriamas "greičio testams" plaukti tiek po 25, 50 ar 100 m.
8. Apšilimo metu draudžiama naudoti: plaukmenis, lopetėles, gumas
9. Varžybų dalyvių poilsio zonos nurodytos priede Nr.1.
10. Dalyvių susirinkimo vieta yra 50 m. baseine už teisėjų kambario.
11. Kvalifikacinių plaukimo metu sportininkų aprangos nuo starto vietos **NEBUS** nešiojamos. Aprangos bus **NEŠIOJAMOS tik finalinių plaukimų metu.**
12. Kvalifikaciniuose plaukimuose baigus plaukti savo distanciją (išskyrus 50 m. distancijas) dalyviai pasilieka vandenyje, kol bus duotas startas sekančiam plaukimui.
13. Sportininkų išlipimas iš vandens vyksta per baseino šoninius kraštus. Išlipimas per starto/finišo kraštą **DRAUDŽIAMAS**.
14. Pirmą pagalbą suteikiama kreipiantis į med. seselę, kuri bus sekretoriato kambaryje („akvariume“).

TIKIMĖS SUPRATINGUMO IR BEDRADARBIAVIMO