



MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO W CZWÓRBOJU NOWOCZESNYM

TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

28.09.2025 r.(niedziela) SP 20 przy ul. Sobieskiego 12, os. Rządź w Grudziądzu

Pływanie-Basen (25m-6 torów, pomiar czasów ręczny)

Tor przeszkód - Sala gimnastyczna

Bieg ze strzelaniem - Boisko szkolne (nawierzchnia: bieżnia żużlowa, kostka brukowa)

ORGANIZATOR

Grudziądzki Klub Pływacki „ORKA”

ul. Sobieskiego 12 86-300 Grudziądz

www.orka.org.pl

Kierownik zawodów- Damian Zbrzeźny kom. 604 416 197

WSPÓŁORGANIZATORZY

Gmina Miasto Grudziądz

SP 20 Grudziądz

CEL IMPREZY

- Propagowanie pięcioboju nowoczesnego wśród dzieci i młodzieży.
- Wyłonienie zwycięzców indywidualnych zawodów.
- Integracja między klubami.

PROGRAM ZAWODÓW

- 8.30-8.50 rozgrzewka dziewcząt i chłopców 2013, 2014, 2015 przed pływaniem
- 8.55-rozpoczęcie zawodów
- 9.00-rozpoczęcie konkurencji pływackich
 - 100m stylem dowolnym dziewcząt 2013, 2014, 2015
 - 100m stylem dowolnym chłopców 2013, 2014, 2015
- rozgrzewka dziewcząt i chłopców 2012 i starsi przed pływaniem (20min)
 - 100m stylem dowolnym dziewcząt 2012 i starsi
 - 100m stylem dowolnym chłopców 2012 i starsi

UCZESTNICY

W zawodach prawo startu mają zawodnicy zgłoszeni przez kluby zarejestrowane w Polskim Związku Pięcioboju Nowoczesnego z terenu całej Polski

PRZEPISY TECHNICZNE

PŁYWANIE

Serie w pływaniu ustalane są na podstawie czasu zgłoszenia i rozgrywane od najwolniejszej do najszybszej w poszczególnych kategoriach wiekowych

Dystans: 100m stylem dowolnym-2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010 i starsi

TOR PRZESZKÓD

Organizator przygotowuje przeszkody o zróżnicowanym stopniu trudności, korzystając z przyrządów dostępnych na sali gimnastycznej, wykorzystywanych na lekcjach wychowania fizycznego. (Nie przewiduje się przeszkód podwieszanych)

Zawodnicy w torze przeszkód startują parami w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Zawodnik ma prawo do dwóch prób pokonania każdej przeszkody. Po nieudanej drugiej próbie pokonania przeszkody, zawodnik udaje się na kolejną przeszkodę, z doliczoną karą 20 sekund.

Kara 20 sekund będzie naliczana za każdą niezaliczoną przeszkodę.

LASER/RUN

1. Serie w biegu ustalane są na podstawie kolejności po pływaniu i torze przeszkód i rozgrywane od najwolniejszej do najszybszej.
2. Zawody rozegrane zostaną w formule LASER RUN:

Kategoria wiekowa	Dystans	Serie strzeleckie
2015	3 x 250 metrów	3 x 3 trafienia
2014	3 x 250 metrów	3 x 3 trafienia
2013	3 x 250 metrów	3 x 5 trafień
2012	3 x 250 metrów	3 x 5 trafień
2011	3 x 250 metrów	3 x 5 trafień
2010 i starsi	3 x 250 metrów	3 x 5 trafień

3. Strzelanie odbywa się z odległości 5m, oburącz (2015, 2014) , z jednej ręki (2013 i starsi), z postawy stojącej, z obowiązkiem opuszczenia broni po każdym strzale do poziomu minimum 45 stopni
4. Konkurencja odbywać się będzie z podziałem na serie z udziałem 6-8 zawodników
5. Przed rozpoczęciem biegu zawodnicy każdej serii mają prawo do dwuminutowej rozgrzewki na strzelnicy
6. Konkurencja rozpoczyna się 15m dobiegiem do strzelnicy
7. Zawodnik wybiega ze strzelnicy po 3 trafieniach (2015, 2014) lub 5 trafień (2013 i starsi) lub upływie 50 sekund.

OGÓLNE

Końcowa kolejność ustalana jest wg poniższej zasady:

PŁYWANIE

M 1:14 – 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)

K 1:20 - 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)

TOR PRZESZKÓD

M 1:00 – 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)

K 1:05 - 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)

LASER/RUN

M 4:00 – 500 pkt 1s=2pkt (+/- 0,5 s= 1 pkt)

K 4:30 - 500 pkt 1s=2pkt (+/- 0,5 s=1 pkt)

Klasyfikacja indywidualna prowadzona będzie w rocznikach:

2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010 i starsi , oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

Zgłoszenie do zawodów należy przesłać na załączonym formularzu na adres e-mail: **gkporka@poczta.onet.pl** do dnia **24.09.2025** r.

SĘDZIOWANIE

Komisję sędziowską stanowią trenerzy GKP „ORKA” i nauczyciele SP 20

ZASADY FINANSOWANIA

- Koszty organizacyjne pokrywa GKP „ORKA”.
- Opłata startowa wynosi **50 zł** od zgłoszonego zawodnika płatna na konto klubu 05 1160 2202 0000 0000 5985 6989 lub gotówką w dniu zawodów.

NAGRODY

- Trzem pierwszym zawodnikom w poszczególnych kategoriach przyznane zostaną medale i dyplomy.
- Wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowy dyplom

INNE

- W celu rozgrzewki na lądzie udostępniona będzie sala gimnastyczna
- W trakcie rozgrzewki na pływalni skoki startowe dozwolone są tylko na torze nr 1, który jest torem jednokierunkowym do skoków na głębokiej i nawrotów na płytkiej wodzie.
- Organizator zapewnia uczestnikom wodę a podczas zawodów funkcjonować będzie stoisko z artykułami spożywczymi. Trenerzy będą mogli skorzystać z kawy i poczęstunku.
- Zgłoszenie do zawodów oznacza akceptację przez prawnych opiekunów uczestników zawodów oraz trenerów postanowień zawartych w niniejszym Komunikacie oraz wyrażenie świadomej zgody na przetwarzanie danych osobowych, w tym wizerunku oraz na nieodpłatne wykorzystywanie zdjęć, filmów lub wywiadów z ich wizerunkiem na potrzeby promocyjne zawodów, jako Organizatora, w tym na zamieszczanie wyników z danymi osobowymi uczestników zawodów na stronie internetowej Organizatora oraz portalach społecznościowych, jak również w prasie, radio i telewizji.
- Administratorem danych osobowych jest Grudziądzki Klub Pływacki „ORKA” z siedzibą przy ul. Sobieskiego 12 w Grudziądzu. Dane osobowe przetwarzane będą w celu promocji zawodów oraz organizatora na podstawie art. 6 ust. 1 pkt a) ogólnego rozporządzenia o ochronie danych z 27 kwietnia 2016 r. Odbiorcą danych osobowych będą wszystkie osoby zainteresowane listami startowymi oraz wynikami zawodów. Dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej. Dane osobowe będą przechowywane przez okres konieczny do archiwizowania wyników sportowych w zasobach organizatora.
- Przyjmuje się, że zgłoszenie zawodnika do zawodów przez klub jest równoznaczne z akceptacją postanowień niniejszego Komunikatu i deklaracją posiadania przez zawodnika ważnych badań lekarskich

ZAPRASZAMY

