



# OTWARTE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO W CZWÓRBOJU NOWOCZESNYM

## *Regulamin zawodów*

### **TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW**

19.04.26 r.(niedziela) SP 20 przy ul. Sobieskiego 12, os. Rządź w Grudziądzu  
Pływanie-Basen (25m-6 torów, pomiar czasów ręczny)  
Tor przeszkód OCR-Sala gimnastyczna  
Bieg ze strzelaniem-Boisko szkolne (nawierzchnia: bieżnia żużlowa, chodnik)

### **ORGANIZATOR**

Grudziądzki Klub Pływacki „ORKA”  
ul. Sobieskiego 12 86-300 Grudziądz  
www.orka.org.pl  
Kierownik zawodów- Damian Zbrzeźny kom. 604 416 197

### **WSPÓLORGANIZATORZY**

Gmina Miasto Grudziądz  
SP 20 Grudziądz

### **CEL IMPREZY**

1. Propagowanie pięcioboju nowoczesnego wśród dzieci i młodzieży.
2. Wyłonienie zwycięzców indywidualnych zawodów.
3. Integracja między klubami.

### **PROGRAM ZAWODÓW**

8.30-8.50 rozgrzewka dziewcząt i chłopców 2016, 2015, 2014 przed pływaniem  
8.55-rozpoczęcie zawodów  
9.00-rozpoczęcie konkurencji pływackich  
100m stylem dowolnym dziewcząt 2016, 2015, 2014  
100m stylem dowolnym chłopców 2016, 2015, 2014

- rozgrzewka dziewcząt i chłopców 2013, 2012, 2011 przed pływaniem (20min)

100m stylem dowolnym dziewcząt 2012 i starsi  
100m stylem dowolnym chłopców 2012 i starsi

Szczegółowy program minutowy zawodów zostanie podany po otrzymaniu zgłoszeniu i zamknięciu Listy Startujących.

### **UCZESTNICZY**

W zawodach prawo startu mają zawodnicy:  
Zgłoszeni przez kluby zarejestrowane w Polskim Związku Pięcioboju Nowoczesnego.



## PRZEPISY TECHNICZNE

### PLYWANIE

1. Serie w pływaniu ustalane są na podstawie czasu zgłoszenia i rozgrywane od najwolniejszej do najszybszej w dwóch turach: 2016-2014, 2013-2011
2. Dystans: 100m stylem dowolnym dla wszystkich kategorii

### TOR PRZESZKÓD OCR

W torze przeszkód zawarte będą następujące elementy toru OCR:

1. Monkey Bars 2. 1,5m Wall 3. Balance Beam 4. Island Steps 5. Rings 6. Tarzan Swings

Dodatkowo organizator przygotowuje 4 przeszkody o mniejszym stopniu trudności.

Zawodnicy w torze przeszkód startują indywidualnie w dwóch grupach wiekowych: 2016-2014 i 2013-2011, w kolejności dziewczęta i chłopcy.

Zawodnik ma prawo do dwóch prób pokonania każdej przeszkody. Po nieudanej drugiej próbie pokonania przeszkody, zawodnik udaje się na kolejną przeszkodę, z doliczeniem 15 sekund do końcowego czasu. Czas 15 sekund będzie naliczany za każdą niezaliczoną przeszkodę.

Dla młodszej grupy wiekowej podłożone będą podwyższenia na przeszkodach wymagających doskoku.

### LASER/RUN

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

Kategoria wiekowa	Dystans	Serie strzeleckie
2016	2 x 500 metrów	2 x 5 trafienia
2015	2 x 500 metrów	2 x 5 trafienia
2014	3 x 500 metrów	2 x 5 trafienia
2013	3 x 500 metrów	3 x 5 trafień
2012	3 x 500 metrów	3 x 5 trafień
2011	3 x 500 metrów	3 x 5 trafień

3. Strzelanie odbywa się z odległości 5m z jednej ręki (wyjątek rocznik 2016, który może strzelać oburącz), 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 5 trafieniach lub upłynięciu 50 sekund.

### OGÓLNE

Końcowa kolejność ustalana jest wg poniższej zasady:

PLYWANIE	OCR	LASER/RUN
M 1:14 – 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)	M 1:00 – 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)	M 4:00 – 500 pkt (+/- 1s= 1pkt)
K 1:20 - 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)	K 1:05 - 250 pkt 1s=3pkt (+/- 0,33 s=1 pkt)	K 4:30 - 500 pkt (+/- 1s=1 pkt)

9. Klasyfikacja indywidualna prowadzona będzie w rocznikach: 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011 oddzielnie dla dziewcząt i chłopców w dwóch kategoriach: OPEN, Mistrzostwa Woj.Kujawsko-Pomorskiego



## ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

Zgłoszenie do zawodów należy przesłać na załączonym formularzu na adres e-mail: gkporka@poczta.onet.pl do dnia 12.04.2026

## 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, dyplomy i nagrody rzeczowe
- 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.
- Podczas zawodów uczestnicy będą mogli brać udział w rekreacyjnym strzelaniu z pistoletu laserowego z odległości 10m. Dla zawodników trafiających poniżej 20s-upominki
- 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