**XII. ročník plaveckých závodů**

**Velká cena města Frýdku-Místku**

**Pořadatel:** Plavecký oddíl Frýdek-Místek

**Datum: sobota 30. 3. 2019**

**Místo:** bazén 11. ZŠ J. z Poděbrad

**Přihlášky:** Nejpozději do pátku **22. března 2019**,po této lhůtě již přihlášky nepřijímáme!

**Jen elektronicky** – formulář na **-** [**www.plavanifm.cz/zavod**](http://www.plavanifm.cz/zavod)

**Odhlášky: do 27. 3. 2019** na email: **zavod@plavanifm.cz**

**Startovné:** 30,- Kč za každý přijatý start

**Dopolední program** je určen dětem, které nejezdí na závody a závodníkům ročníku 2010 a mladším.

**Prezentace:** 8:00 – 8:30 hod, rozplavání 8:30 – 8:45 hod

**Počet startů:** Každý závodník může startovat v 1 libovolné disciplíně a zároveň v hlavním závodě na 33 VZ. Předplavci a hendikepovaní plavou pouze 1 disciplínu dle rozpisu (1., 12. nebo 13.) a **neúčastní** se hlavního závodu.

**Hodnocení:** Disciplíny na 16 metrů se hodnotí po ročnících. Disciplíny na 33 metrů v kategoriích (2010, 2009-08, 2007 a st.). Umístění na 1. - 3. místě získají medaili a diplom.

**Nejrychlejší časy dosažené plavci i plavkyněmi v kategoriích 2010 a ml. a 2009 a st. v hlavním závodě 33VZ budou oceněny pohárem města Frýdku-Místku.**

**Disciplíny:**

1. **Předplavci** (děti z Kenny Clubu – možno s pásem) 16 VZ
2. **16 P** ženy (2013, 12, 11)
3. **16 P** muži (2013, 12, 11)
4. **33 P** ženy (2010, 09-08, 07 a st.)
5. **33 P** muži (2010, 09-08, 07 a st.)
6. **16 Z** ženy (2013, 12, 11)
7. **16 Z** muži (2013, 12, 11)
8. **33 Z** ženy (2010, 09-08, 07 a st.)
9. **33 Z** muži (2010, 09-08, 07 a st.)
10. **33 VZ** ženy (2011-10, 09-08, 07 a st.) – **hlavní závod**
11. **33 VZ** muži (2011-10, 09-08, 07 a st.) – **hlavní závod**
12. **Hendikepovaní** – 33 volný způsob/děti do 16 let
13. **Hendikepovaní** – 33 Volný způsob/děti nad 16 let

**Odpolední program** je určen závodníkům ročníku 2009 a starším.

**Prezentace:** 14:00 – 14:30, rozplavání 14:40 – 15:00 hod.

**Počet startů:** Závodníci plavou až 2 disciplíny na 50m(P, Z, VZ, M) a mohou se zúčastnit i hlavního závodu 4x16 OPZ resp. 4x33 OPZ.

**Hodnocení:** Závodníci budou hodnoceni ve dvouletých kategoriích (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší), umístění na 1.-3. místě získají medaili a diplom.

**Nejrychlejší čas závodníka a závodnice dosažený v hlavním závodě 4x16 OPZ a 4x33 OPZ bude oceněn pohárem města Frýdku-Místku.**

**Disciplíny:**

1. **50 P** ženy (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
2. **50 P** muži (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
3. **50 Z** ženy (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
4. **50 Z** muži (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
5. **50 VZ** ženy (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
6. **50 VZ** muži (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
7. **50 M** ženy (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
8. **50 M** muži (2009-08, 07-06, 05-04, 03 a starší)
9. **4x 16 OPZ** ženy 2009-08 – **hlavní závod**
10. **4x 16 OPZ** muži 2009-08 – **hlavní závod**

**11**. **4x 33 OPZ** ženy (2007-06, 05-04, 03-02, 01 a st.)– **hlavní závod**

**12. 4x 33 OPZ** muži (2007-06, 05-04, 03-02, 01 a st.) **– hlavní závod**

Podle časových možností na místě dohodneme štafetové závody, na závěr bude 30 min volného plavání.

**Těšíme se na Vás!**

