

HOSSZÚTÁVÚSZÓ VERSENYSZABÁLYZAT 2025

VERSENYINDULÁS – IDŐPONTOK ÉS HULLÁMOK

A nyílt vízi úszóverseny szombaton, **június 28-án** kerül megrendezésre a Bözödújfalusi-tónál, **két fő időszámban**:

Kategória Rajtidő


Gyermekek  **12:00**

Felnőttek  **13:00**


PARKOLÁS A HELYSZÍNEEN

A **Bezid-tónál** a parkolási lehetőségek **korlátozottak**, ezért kérünk mindenkit, hogy **időben** érkezzen!

 A forgalmat **rendőrség fogja irányítani**, az út mentén és a kijelölt helyeken

 **Önkéntesek** is segítik a járművek irányítását, kérjük:

 **Figyelj a közlekedési irányítókra, és minden esetben tartsd be az utasításait!**

 **Tilos** olyan helyre parkolni, ahol az áthaladást akadályozza, különösen a mentési és versenypálya szakaszokon!

VERSENYCSOMAG ÁTVÉTELE ÉS IDŐMÉRÉS

Miután leparkoltál és megérkeztél a tóhoz, az első és legfontosabb teendő:

 **Vedd át a versenycsomagodat a regisztrációs ponton!**

A csomag tartalma:

- **Időmérő chip**
- Úszósapka (sprint és hosszú táv esetén kötelező)
- ajándékcsomagot
- információs anyagokat

Időmérő chip – viselése kötelező!

- A chipet **a jobb vagy bal bokádra** kell rögzíteni
 - Ez fogja **mérni az úzásod teljes idejét – csak akkor érvényes a célba érkezésed, ha rajt és cél között a chip regisztrálva van**
 - Ne hagyd a sátorban, parton, törölközőn – **már a rajt előtt legyen a bokádon!**
-

💡 **Tipp:** A chipet biztonságosan húzd meg, de ne túl szorosan, hogy kényelmes maradjon az úszás alatt!

👶👶 **Gyermekfutamok – részletek**

- A gyerekek **korcsoportonként, külön futamokban indulnak**
- **A következő rajt csak akkor indulhat el, ha az előző korcsoport teljes egészében beért**
- Ezért kérjük a szülők és edzők türelmét – biztonság és átláthatóság az első!

☐ **Biztonság:**

- **Safety buoy (úszóbója) használata GYERMEK futamban kötelező!**
- A szervezők biztosítanak szükség esetén, de sajátot is lehet hozni

🏠 **Sprint és hosszútáv (1500 m & 4500 m)**

- A két táv között **időeltolás lesz** – azaz a hosszú táv (4.5 km) **később indul annak függvényében, hogy a biztonság mit kíván.**
- Ez segít elkerülni a pályán való keveredést és biztosítja a rendezett versenyzést

☐ **Safety buoy** ezeknél a távoknál **nem kötelező**, de **erősen ajánlott**, főleg kezdőknek vagy első nyílt vízi úszóknak!

🏠 **START ÉS ÚSZÁS MENETE**

🚩 **A rajt a vízből történik!**

- Minden futam **az vízből indul**, a versenybírók utasítására
- A versenyzők **a vízben sorakoznak fel** a rajtvonal mögött – ezt bóják és/vagy úszószalag jelöli
- A rajtjelzés után **mindenki a saját távját teljesíti** a kijelölt pályán


📌 **Fontos:** a távot *mindenkinek pontosan teljesítenie kell – sem túluszás, sem rövidítés nem engedélyezett*

🔄 **Követendő útvonal:**

- A pálya **bójákkal van kijelölve**
- **Minden bóját kívülről kell kerülni**
- A hosszabb távok **több kört** tesznek meg ugyanazon pályán

 **Célba érkezés – időmérés**

- A versenyzők a part felé úsznak be
- **A vízből való kilépésnél időmérő szőnyeg lesz elhelyezve**
- **Az idő csak akkor érvényes, ha a chip áthalad ezen a szőnyegen**


 *Figyelj rá, hogy ne ugorj át, ne kerüld meg – fuss, sétálj vagy lépj át rajta szabályosan!*

 **Minden célba érkező versenyző finisher érmet kap – és onnan irány a frissítőzóna, ahol minden a regenerálódásról szól!**

FRISSÍTÉS A VERSENY UTÁN

A nyílt vízi úszás során nem lesz frissítópont a vízben, **de a verseny után a parton teljes körű frissítés várja a résztvevőket:**

- **Víz**
- **Izotóniás ital**
- **Pepsi Cola**
- **Gyümölcs** (banán, narancs stb.)
- **Snack**
- **Szivacs, jég**
- **Árnyékos pihenőzóna** ülőhelyekkel
- Elsősegély és regeneráló segítség (alap szintű egészségügyi felügyelet)

 **Tipp:** Ne hagyd ki a regeneráló folyadékpótlást – hosszabb táv után különösen fontos a sók és ásványi anyagok visszatöltése.