

שם התחרות: " מהירות "

אגודות מוזמנות לתחרות: כל האגודות של שחייה אומנותית בישראל

אגודה מארגנת: ע.ל.ה מזכרת בתיה

תאריך תחרות: 13.12.2019

מקום התחרות: מרכז ספורט מזכרת בתיה

שעת חימום:

בקטגוריה 1 - 12:00 חימום יבש

בקטגוריה 2 - 13:30 חימום יבש

בקטגוריה 3 - 15:00 חימום יבש

שעת תחילת תחרות:

בקטגוריה 1 - 12:30

בקטגוריה 2 - 14:00

בקטגוריה 3 - 15:30

שנתונים משתתפים בתחרות:

בכל הקטגוריות (1,2,3) - בלי הגבלת הגיל

סדר התרגילים בתחרות/ תכנית התחרות:

בקטגוריה 1: (1) מצב בלט רגל על הקיר 4 שניות + המשך 25 מ' שחייה רגליים חתירה על הגב
(2) 25 מ' שחייה ידיים פרפר על הגב + בסוף תרגיל גילגול אחורה

בקטגוריה 2: (1) תרגיל בלט רגל 8 שניות + 50 מ' שחיית חזה
(2) 25 מ' שחיית פרפר + בסוף מצב שפגט 10 שניות

בקטגוריה 3: (1) 300 מ' שחיית מעורב :

50 מ' שחיית פרפר + בסוף תרגיל 1 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית גב + בסוף תרגיל 2 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית חזה + בסוף תרגיל 3 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית חתירה + בסוף תרגיל 4 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית אגביטה + בסוף תרגיל 5 קבוצתי טכני

25 מ' שחיית פרופלר + 25 מ' בלט רגל גריפה הפוכה

נוהלי האליפות :

1. התחרות תתנהל לפי חוקת פינ"א ובכפוף לתקנון איגוד השחייה

2. התחרות פתוחה לשחייניות הרשומות כחוק באיגוד השחייה.

3. ההרשמה לתחרות תתקיים דרך פורטל האגודות האינטרנטי.

פתיחת הרשמה : 12.11.19 בשעה 08:00

סגירת הרשמה : 10.12.2019 בשעה 12:00

דמי השתתפות 10 : נה למשתתפת

להנהלת התחרות שמורה הזכות לקבוע את הכמות המשתתפות ולשנות את לוחות הזמנים, בהתאם לנתוני ההרשמה

הנהלת התחרות: ירון זרד

שופט ראשי : בתיאום עם אנה קרמר/על רובי'צ'ק

