



## Pražské duhové jaro 2023

Mezinárodní plavecký závod masters - rozpis soutěže

### Všeobecně:

<b>Pořadatel:</b>	Aquamen Prague (AqmPr)
<b>Datum:</b>	<b>sobota 6. 5. 2023</b>
<b>Čas:</b>	otevření bazénu a rozplavání: 11,00 závod 12,00 – 16,30 hodin
<b>Místo:</b>	<b>bazén Aquacentrum Šutka</b> , Čimická 848/41, 182 00 Praha 8
<b>Přihlášky:</b>	pomocí formuláře na <a href="https://praguerainbow.eu/registration/">https://praguerainbow.eu/registration/</a> (uvádějte Česká republika)
<b>Odhlášky:</b>	na mail: info@aquamen.eu do 28. 4. 2023
<b>Startovné:</b>	650,- Kč za jednoho závodníka, libovolný počet disciplín
<b>Prezentace:</b>	v sobotu 6. 5. 2023 od 10,45 do 11,15
<b>Bazén:</b>	krytý 50m, plavání na 6 drah, startovní bloky na hluboké i mělké straně
<b>Časomíra:</b>	měření času Omegou, a ruční týmem rozhodčích ČSPS
<b>Informace:</b>	D. Adam, tel. +420 723 343 270, info@aquamen.eu

### Technická ustanovení:

<b>Pravidla:</b>	závodí se dle pravidel FINA pro kategorii Masters, starty v rozplavbách přímo na čas, M+Ž společně
------------------	--

### Disciplíny:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. 4x50m polohová štafeta M+Ž |  |
| 2. 200m prsa                  | 8. 50m znak                              |
| 3. 50m volný způsob           | 9. 50m prsa                              |
| 4. 100m znak                  | 10. 400m volný způsob                    |
| 5. 200m polohový závod        | 11. 100m motýlek                         |
| 6. 100m prsa                  | 12. 200m volný způsob                    |
| 7. 50m motýlek                | 13. 100m volný způsob                    |
| přestávka cca 30 minut        | 14. 4x50m volný způsob - štafeta M+Ž     |
|                               | 15. 8x50m volný způsob - zábavná št. Mix |

<b>Startovní listina:</b>	bude sestavena do 30. 4. 2023 a zaslána všem účastníkům
<b>Kategorie:</b>	po 5 letech, M a Ž zvlášť, 18-24, 25-29, 30-34, 35-40, .....
<b>Výsledky:</b>	budou zveřejňovány průběžně po doplávání, první 3 místa v každé kategorii obdrží medaili

<b>Ostatní:</b>	pro každého plavce šatní skříňka s čipovým zámekem, v ceně je drobné občerstvení, celý závod bude moderován, a s hudebním doprovodem
-----------------	--