

# 10. J a b l o n e c k ý plavecko - běžecký duatlon

oddíl TRIATLONU TJ Bižuterie Jablonec , ŠSK při Gymnáziu Dr.Randy  
pořádají akci

pro širokou veřejnost a školní mládež

Závod je součástí Poháru Libereckého kraje v triatlonu pro žáky mladší a starší.

*Závod je jedním z nominačních závodů*

*na 4.letní olympiádu dětí a mládeže v triatlonu v Táboře(23.-26.6.09) pro žáky mladší a starší z LK.*

**Den :** čtvrtek **23.dubna**

**Místo :** plavecký bazén ul.Sv.Čecha , cesty kolem bazénu

|                    |                 |                         |
|--------------------|-----------------|-------------------------|
| <b>Kategorie :</b> | benjamínci      | 9 a ml. 2000 a ml.      |
|                    | předžáci        | 10-11 1999 – 98         |
|                    | žáci,žačky      | 12-13 1997 - 96         |
|                    | žáci ,žačky st. | 14-15 1995 – 94         |
|                    | dorost          | 16 - 19 let (1993 – 90) |
|                    | dospělí         | 20 - 34 let (1989 – 75) |
|                    | 35 let a st.    |                         |

**Systém závodu :** plavání v bazénu , běh Gundersenovou metodou

|                |                  |        |
|----------------|------------------|--------|
| <b>Objemy:</b> | plavání          | běh    |
|                | 1998 a ml. 50 m  | 800 m  |
|                | 1997 – 94 100 m  | 1600 m |
|                | 1993 a st. 300 m | 2400 m |

**Prezentace :** vestibul plaveckého bazénu 13:30 – 14:00 hod.

**Časový pořad:**

|            |  |
|------------|--|
| 14:15 hod. | rozprava   |
| 14:30      | start plavání benjamínků a předžáků, po přestávce start do běžecké části |
| 14:45      | start plavání žáci ml, „   |
| 15:00      | „ žáci st., „  |
| 15:15      | „ dorost a st., „  |

**Poznámka:** bude vyhodnoceno pořadí žáků škol jabloneckého okresu (*okresní přebor škol* )

**Startovné:** splatné při prezentaci - 60 ,-Kč /žáci 40,-Kč /

**Ceny:** 1. - 3. diplom, věcná cena

**Přihlášky:** písemně do 20.4.2009 na adresu: Josef Mužíček , Mšenská 48 , Jablonec n.N., 46604  
email: muzicekj@volny.cz  
nebo na místě ( jbc školy prosím o přihlášku předem = NUTNÉ)

**Informace :** Josef Mužíček tel. do 483 315251do 20:30hod., zam. 485 106673 i fax, e-mail: viz přihlášky

Vysílající složka ručí za zdravotní způsobilost k závodu. Připomínáme dodržování hygienických předpisů na bazéně i pro doprovod ( převléknutí ). Závod proběhne za běžného provozu veřejnosti ( máme vyhrazeno 4-6 drah ). Nutno mít s sebou plavky ,ručník, mýdlo, (zálohu na šatnu pro vstup do bazénu), vybavení na běh.

**Každý startuje na vlastní nebezpečí, pořadatel neručí za případnou újmu na zdraví , ani ztrátu věcí.**