

# Regulamin Comiesięcznych Zawodów Wewnętrznych

---

Klubu Sportowego H2O Bochnia  
dla grup: Żabki, Rybki, Krokodyle, Delfiny, Rekiny

## §1. Cel zawodów

1. Popularyzacja pływania wśród dzieci i młodzieży.
2. Doskonalenie umiejętności pływackich oraz rozwijanie zdrowej rywalizacji sportowej.
3. Motywacja do systematycznego treningu i monitorowanie postępów zawodników.
4. Integracja członków klubu poprzez wspólną zabawę i współzawodnictwo.

## §2. Uczestnicy

1. W zawodach mogą uczestniczyć wyłącznie zawodnicy Klubu Sportowego H2O Bochnia przypisani do grup: Żabki, Rybki, Krokodyle, Delfiny i Rekiny.
2. Podział na grupy i dystanse ustala trener prowadzący.
3. Każdy zawodnik może wystartować tylko w swojej grupie.

## §3. Terminy i miejsce zawodów

1. Zawody odbywają się raz w miesiącu, w ostatnim tygodniu miesiąca.
2. Miejscem zawodów są pływalnie w:
  - Bochni,
  - Nowym Wiśniczu,
  - Proszówkach.
3. Dokładny termin i miejsce danego miesiąca ogłasza klub z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.

## §4. Konkurencje i dystanse

1. Dystanse startowe są dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania poszczególnych grup:
  - Żabki – 10m z makaronem i deską na brzuchu/ 10m z makaronem na plecach
  - Rybki – 15m z makaronem na dużym basenie na brzuchu/15m z makaronem na plecach na dużym basenie
  - Krokodyle – 25m dokładanka do kraula z deską/25m nogi do stylu grzbietowego
  - Delfiny – 25m stylem dowolnym/25m stylem grzbietowym
  - Rekiny – 50m stylem dowolnym/50m stylem grzbietowym

2. W trakcie roku każdy zawodnik będzie miał dwie konkurencje punktowane do klasyfikacji rocznej.

### **§5. Klasyfikacja i nagrody miesięczne**

1. Po każdym miesiącu sporządzana jest klasyfikacja najlepszych 5 zawodników w każdej grupie na podstawie uzyskanych wyników.
2. Kryterium klasyfikacji stanowi czas uzyskany w poszczególnych konkurencjach.
3. Każdy zawodnik, który znajdzie się w pierwszej piątce swojej grupy, otrzymuje:
  - pamiątkową odznakę,
  - dyplom uznania.

### **§6. Klasyfikacja roczna i finał**

1. Na podstawie comiesięcznych wyników tworzony jest ranking roczny w każdej grupie.
2. Ranking prowadzony jest od października 2025 r. do czerwca 2026 r.
3. W czerwcu 2026 r. odbędzie się Wielki Finał Zawodów Wewnętrznych.
4. O zwycięstwie w finale decyduje suma czasów z dwóch konkurencji punktowanych w trakcie roku – wygrywa zawodnik z najlepszym łącznym czasem.
5. Najlepsza piątka zawodników w każdej grupie otrzyma nagrody główne:
  - I miejsce – puchar, medal, bon o wartości 300 zł do wykorzystania na zajęcia grupowe,
  - II miejsce – medal, bon o wartości 200 zł do wykorzystania na zajęcia grupowe,
  - III miejsce – medal, bon o wartości 300 zł do wykorzystania na zajęcia grupowe,
  - IV i V miejsce – medal, nagroda rzeczowa
6. Wszyscy uczestnicy finału otrzymują pamiątkowe dyplomy i wyróżnienia.

### **§7. Postanowienia końcowe**

1. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora – Klubu Sportowego H2O Bochnia.
2. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Komisja Sędziowska w porozumieniu z trenerami.
3. Regulamin obowiązuje od dnia jego ogłoszenia i dotyczy całego sezonu 2025/2026.