









BALANDŽIO 12–15 d.
(Trečiadienis – Šeštadienis)

„Girstučio“ baseinas
(Kovo 11-osios g. 26, Kaunas)

REKOMENDACIJOS, KAD VARŽYBOS VYKTŲ SKLANDŽIAI

- 1 Varžybų dalyviai į baseiną įleidžiami pro šoninį įėjimą, kuris yra automobilių aikštelės pradžioje (netoli gatvės).
- 2 Pramankštos metu 1-ame take galima daryti startus **TIK NUGARA** ir plaukti nugara į vieną pusę. Galima naudotis nugara starto įrenginiu.
- 3 Pramankštos metu 8-ame take galima daryti **TIK** startus nuo bokštelio ir plaukti **20 m maksimaliu greičiu**. **Startai ir plaukimai galimi iš abiejų pusių.**
- 4 Apšilimo metu 2-7 takuose plaukiama ratu, negalima šokti iš stovimos padėties nei ant galvos, nei ant kojų, įlipimas turėtų būti iš sėdimos padėties, kojos pirmos paliečia vandenį.
- 5 Likus 30 min. iki apšilimo pabaigos 7-as takas skiriamas *greičio testams* plaukti tiek po 25, 50 ar 100 m.

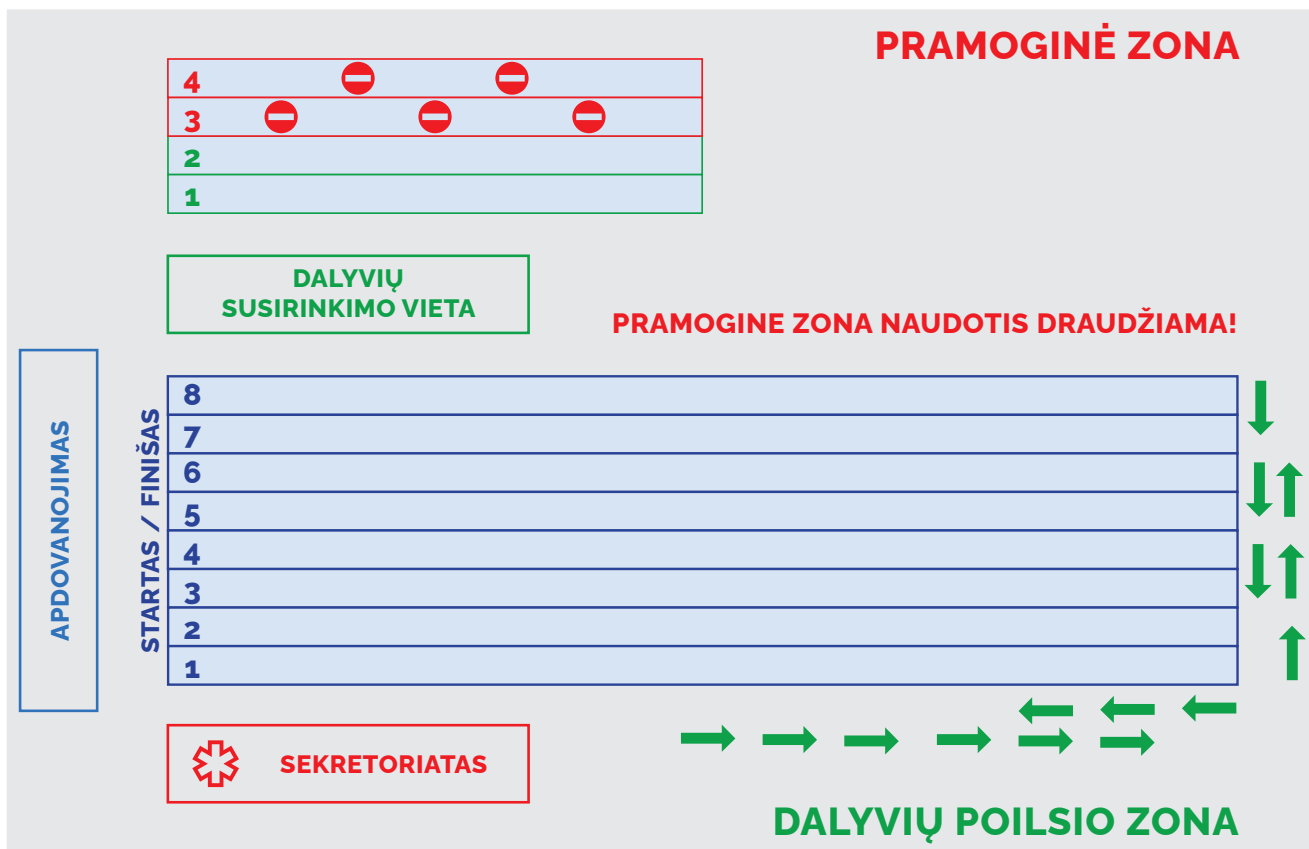
1	2	3	4	5	6	7	8
TIK STARTAI NUGARA 						GREIČIO TESTAI  (likus 30 min.)	STARTAI NUO BOKŠTELIO (20 m) 
1	2	3	4	5	6	7	8

- 6 **APŠILIMO METU DRAUDŽIAMA NAUDOTI: PLAUKMENIS, LOPETĖLES, GUMAS.**
- 7 Varžybų dalyvių poilsio zonos ir atsiplaukiojimo tvarkaraštis nurodytas priede Nr. 1.
- 8 Dalyvių susirinkimo vieta yra pramoginėje baseino dalyje prie įėjimo į 50 m baseiną.
- 9 Pramoginėje dalyje 25 m baseino 1-u ir 2-u taku **GALIMA naudotis tik varžybų metu (atsiplaukiojimui)**.
- 10 Varžybų metu sportininkų aprangos nuo starto vietos **NEBUS** nešiojamos.
- 11 Plaukimuose baigus plaukti savo distanciją dalyviai pasilieka vandenyje, kol bus duotas startas kitam plaukimui.
- 12 Sportininkų išlipimas iš vandens vyksta per baseino šoninius kraštus. Išlipimas per starto / finišo kraštą **DRAUDŽIAMAS**.
- 13 Prašome susipažinti su baseino planu, kuriame parodyta dalyvių susirinkimo vieta, apdovanojimo vieta, varžybų sekretoriatas, judėjimo kryptys.
- 14 Pirma pagalba suteikiama kreipiantis į gelbėtoją, kuris bus PRIE SEKRETORIATO.

Tikimės supratingumo ir bendradarbiavimo!

Priedas Nr. 1

BASEINO PLANAS



DĖMESIO!!! Daiktai baseine, persirengimo kambariuose, dušuose nebus saugojami, prašome pasirūpinti savo daiktais!!!

ATSIPLAUKIOJIMO TVARKARAŠTIS

Balandžio 12 d. (trečiadienis)

25 m	11:00-14:00 / 18:00-19:30	2 takai
------	---------------------------	---------

Balandžio 13 d. (ketvirtadienis)

25 m	10:00-13:00 / 17:00-19:30	2 takai
------	---------------------------	---------

Balandžio 14 d. (penktadienis)

25 m	10:00-13:00 / 17:00-19:30	2 takai
------	---------------------------	---------

Balandžio 15 d. (šeštadienis)

25 m	10:00-13:00 / 15:30-18:30	2 takai
------	---------------------------	---------