

LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJA

2022 M. LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS KOMANDINĖ TAURĖ

2022 m. LAPKRIČIO 11-12 d. (penktadieni-šeštadieni)

(Druskininkų sporto centro baseinas,
adresas: Druskininkai, M.K. Čiurlionio 115.)

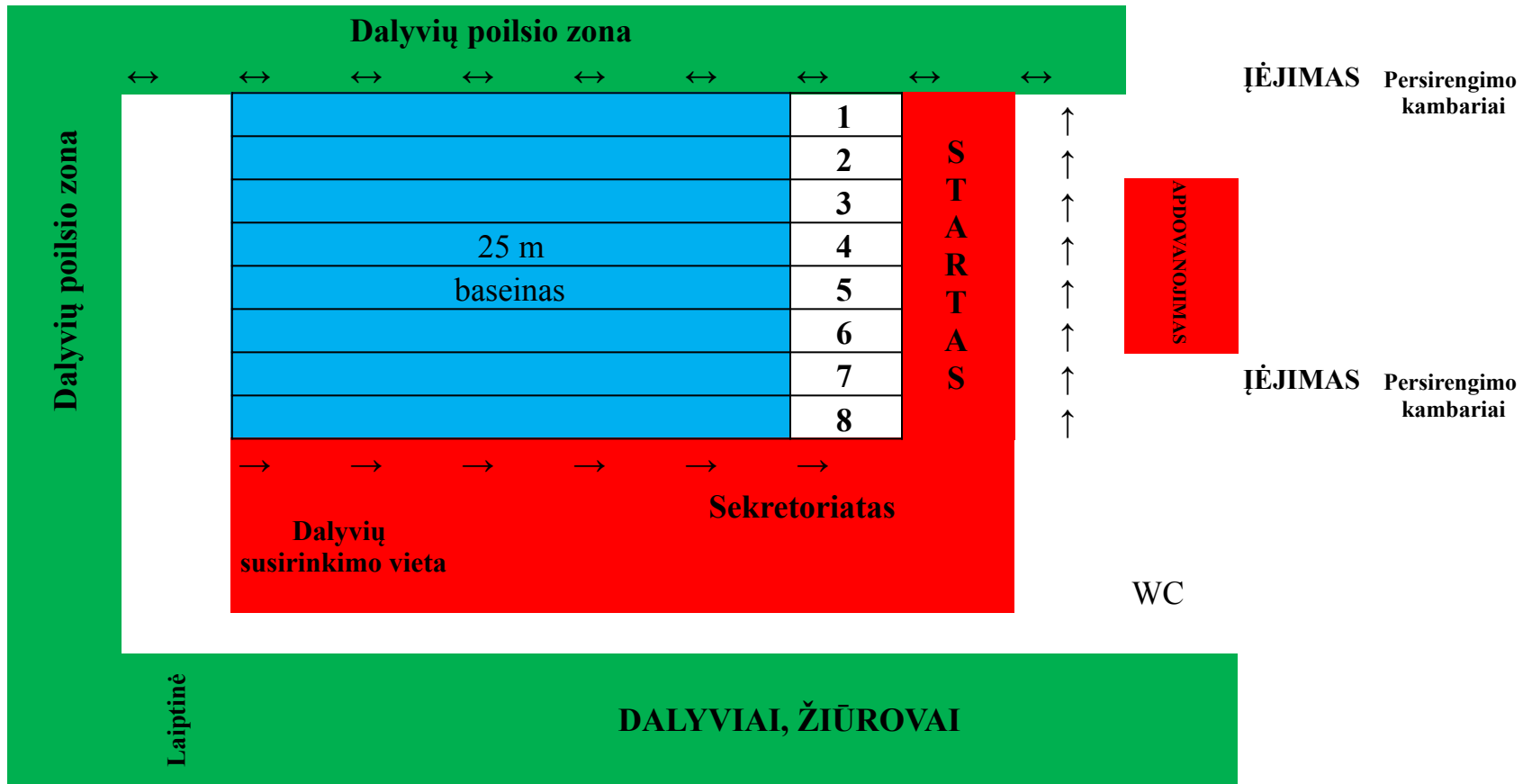
REKOMENDACIJA, KAD VARŽYBOS VYKTŲ SKLANDŽIAI:

1. Įėjimas į persirengimo kambarius yra pastato kampe po mėlynos spalvos apdaila. Kairėje esančiais laiptais leidžiamasi žemyn ir einama į B sektoriuje esančius persirengimo kambarius.
2. Iš persirengimo kambarių einama pro, priešingoje pusėje nei atėjome, duris, perėjus koridorių yra dar vienos durys, kurios veda į baseiną.
3. Pramankštos metu 1 ir 8 take galima plaukti tik i vieną pusę ir maksimaliai, nugara įrenginiai ir kiti startai, 2-6 takai plaukiama ratu. Apšilimo metu 2-6 takuose negalima šokti iš stovimos padėties nei ant galvos nei ant kojų, įlipimas turėtų būti iš sėdimos padėties, kojos pirmos paliečia vandenį.
4. Likus 30 min iki apšilimo pabaigos 7 takas skiriamas "greičio testams" plaukti tiek po 25, 50 ar 100 m (jeigu reikia treneriai paprašo vyr. teisėjo (-s)).
5. Apšilimo metu draudžiama naudoti: **plaukmenis, lopetėles, gumas**
6. Kvalifikacinių ir finalinių plaukimo metu sportininkų aprangos nuo starto vietos **NEBUS** nešiojamos.
7. Kvalifikaciniuose plaukimuose baigus plaukti savo distanciją dalyviai pasilieka vandenyje, kol bus duotas startas sekančiam plaukimui.
8. Sportininkų išlipimas iš vandens vyksta per baseino šoninius kraštus. Išlipimas per starto/finišo kraštą **DRAUDŽIAMAS**.
9. Prašome susipažinti su baseino planu, kuriame parodyta dalyvių susirinkimo vieta apdovanojimo vieta, varžybų sekretoriatas, judėjimo kryptys.
10. Pirmą pagalbą suteikiama kreipiantis į med. seserį, kuri bus prie sekretoriato.

TIKIMĖS SUPRATINGUMO IR BEDRADARBIAVIMO



DRUSKININKŲ BASEINO PLANAS



 laisva zona

 kontroliuojama zona