

XV Międzyszkolne Halowe Regaty na ergometrach wioślarskich o Puchar Dyrektora

XL Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Żeromskiego

1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

18 czerwca 2025r. – XL Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. Stefana Żeromskiego, ul. Platynowa 1, 00-808 Warszawa.

2. KIEROWNICTWO I ORGANIZACJA ZAWODÓW:

XL Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. S. Żeromskiego.
Osoba nadzorująca: Dominik Brodziak – nauczyciel wychowania fizycznego.

3. PROGRAM ZAWODÓW:

W ramach zawodów rozegrane zostaną wyścigi sztafetowe 4x 1min w kategoriach dziewcząt i
chłopców. Pierwsze startować będą sztafety damskie o godz. 10:30
(po oficjalnym otwarciu zawodów). Ergometry rozgrzewkowe dostępne od godz. 10:00.

4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- a. Zawody rozgrywane są na ergometrach marki Concept 2 (model D).
- b. Rozgrzewka przewidziana jest na dodatkowych ergometrach.
- c. Wybór przesłony obciążenia jest dowolny. Regulacji dokonujemy przed startem.
- d. Start wyścigu (równolegle) jest sygnalizowany na wyświetlaczu, ekranie oraz sygnałem dźwiękowym.
- e. W przypadku awarii technicznej w ciągu 20 sekund od startu wyścig zostanie zatrzymany i powtórzony.
- f. W przypadku awarii technicznej w dalszej części dystansu uczestnik ma prawo powtórzyć wyścig na końcu rozgrywanej kategorii.
- g. Udział w zawodach mogą wziąć uczniowie klas ponadpodstawowych bez względu na rocznik oraz tegoroczni maturzyści (absolwenci).
- h. Jedna szkoła ma prawo zgłosić maksymalnie dwie sztafety do jednej kategorii.
- i. Zwycięża sztafeta, której suma przepłyniętych metrów będzie największa.
- j. W przypadku wyniku ex aequo wśród miejsc 1-3 rozegrana zostanie dogrywka na dystansie 4x30sek w celu wyłonienia zwycięzców.
- k. W zawodach mogą startować wioślarze z licencją PZTW.
- l. Dopuszcza się do startu uczniów rezerwowych poza konkurencją.
- m. W sytuacjach spornych, o których nie ma mowy w w/w regulaminie rozstrzyga je organizator.

5. ZGŁOSZENIE DO ZAWODÓW:

Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową. W wiadomości prosimy podać liczbę sztafet w danej kategorii oraz nazwę szkoły. Zgłoszenia nie muszą być imienne.

Termin zgłoszeń: do 13 czerwca 2025r.

mail: dominik.brodziak@wtw.waw.pl lub lo40.zeromski@eduwarszawa.pl

W razie pytań prosimy o kontakt:

Dominik Brodziak, tel. 535533378 lub dominik.brodziak@wtw.waw.pl

DYREKTOR
XL Liceum Ogólnokształcącego
z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. S. Żeromskiego

mgr Anna Szczepańska-Filipp