











LIEPOS 20–21 d.
(Ketvirtadienis – Penktadienis)

„Žalgirio“ arenos baseinas
(Karaliaus Mindaugo pr. 50, Kaunas)

REKOMENDACIJOS, KAD VARŽYBOS VYKTŲ SKLANDŽIAI

- 1 Atvykimas į Nemuno salą vyksta per tiltus. Prašome Jūsų iki liepos 19 d. 15 val. atsiųsti **TIK KOMANDOS** transporto priemonės numerį elektroniniu paštu: m.seibokaite@zalgiroarena.lt, kad laisvai ir nemokamai įvažiuotumėte. Žiūrovai atvykimui į aikštelę turi naudotis „ADCParking“ programėle.
- 2 Prašome žiūrėti priedą „Įėjimas“. Atėjus į fojė, kylame laiptais į baseino balkoną ir užimame dalyviams skirtas vietas. **Persiauvus į švrią avalynę, laiptais nusileidžiame į persirengimo kambarius.**
- 3 Persirengimo kambariai naudojami tik persirengti, bet ne daiktams palikti, t. y. jokių raktelių, spintelių **NEBUS**. Dalyviai taip pat gali naudotis WC, esančiais fojė prie laiptų.
- 4 Pramankštos metu 0 take galima daryti **TIK nugara startus** ir plaukti nugara į vieną pusę. Galima naudotis nugara starto įrenginiu.
- 5 Pramankštos metu 9 take galima daryti **TIK startus nuo bokštelio ir plaukti 20 m maksimaliu greičiu. Startai ir plaukimai galimi iš abiejų pusių.**
- 6 Pramankštos metu 1-8 takuose plaukiama ratu, negalima šokti iš stovimos padėties nei ant galvos nei ant kojų, įlipimas turėtų būti iš sėdimos padėties, kojos pirmos paliečia vandenį.
- 7 Likus 30 min. iki pramankštos pabaigos 8 takas skiriamas „greičio testams“ plaukti tiek po 25, 50 ar 100 m.

| 0 TAKAS | 1 TAKAS | 2 TAKAS | 3 TAKAS | 4 TAKAS | 5 TAKAS | 6 TAKAS | 7 TAKAS | 8 TAKAS | 9 TAKAS |
|--|---|---|---|---|---|--|---|--|---|
| TIK NUGARA STARTAI  |  |  |  |  |  |  |  |  PASKUTINĖS 30 MIN. GREIČIO PLAUKIMAS | STARTAI NUO BOKŠTELIO (20 M)  |

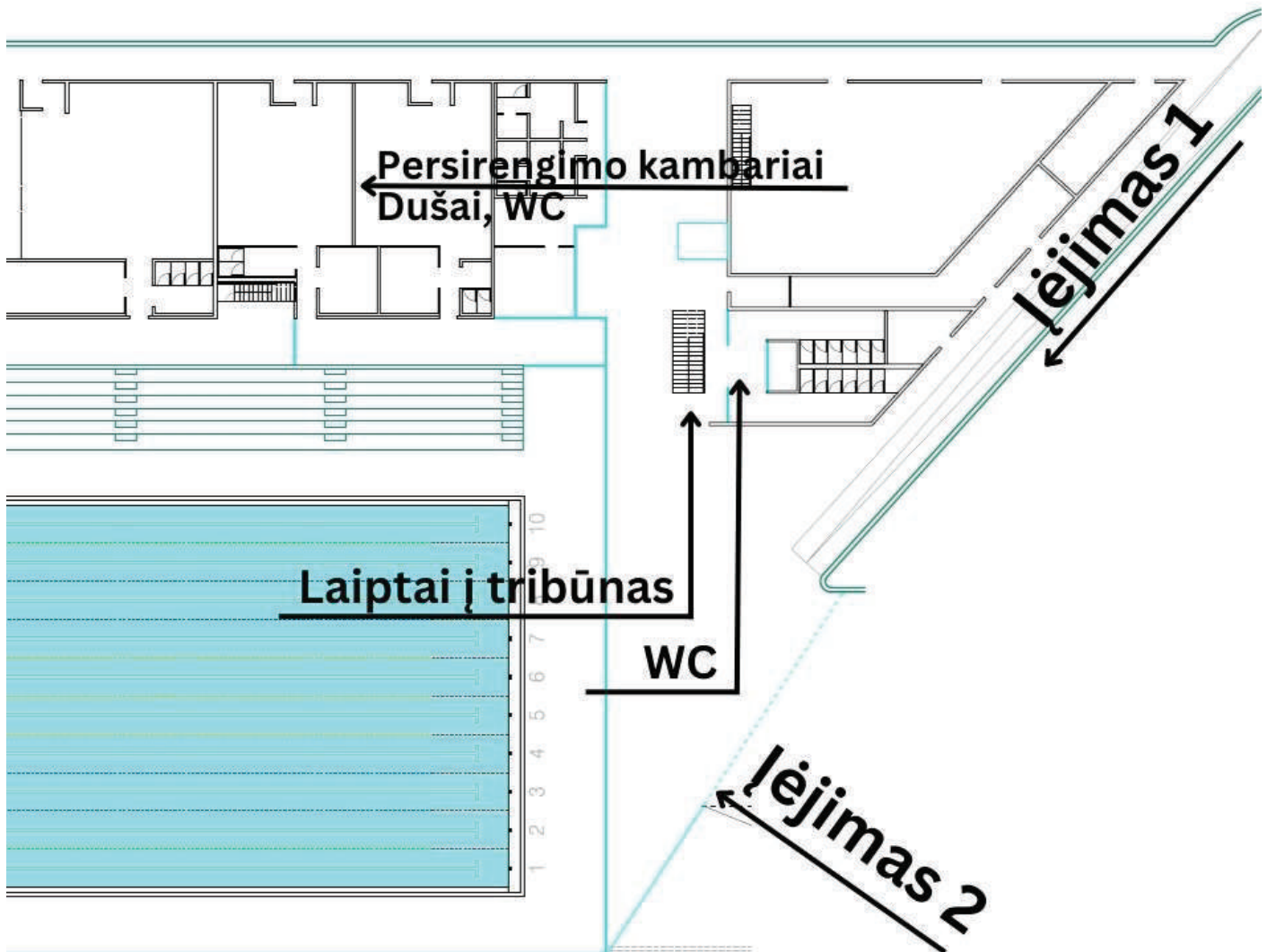
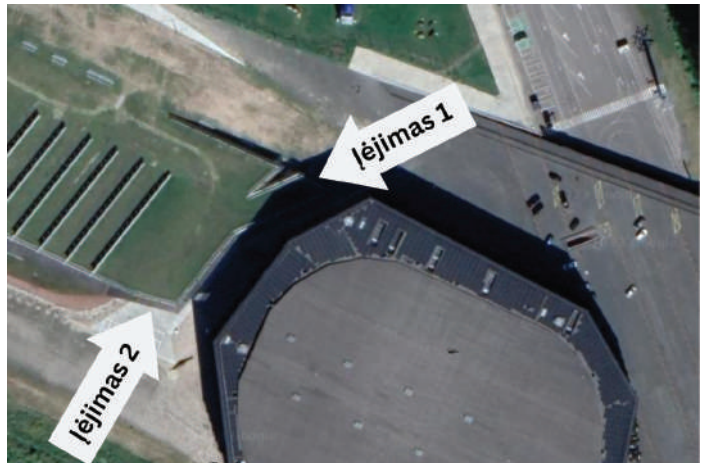
- 8 Pramankštos metu **DRAUDŽIAMA naudoti: plaukmenis, lopetėles, gumas, vamzdelius.**
- 9 Plaukimų metu sportininkų aprangos nuo starto vietos **NEBUS** nešiojamos.
- 10 Plaukimuose baigus plaukti savo distanciją dalyviai pasilieka vandenyje, kol bus duotas startas sekančiam plaukimui.
- 11 Sportininkų išlipimas iš vandens vyksta per baseino šoninius kraštus. Išlipimas per starto/finišo kraštą **DRAUDŽIAMAS**.
- 12 Į apdovanojimus sportininkai renkasi po kabančiu stikliniu sekretoriato kabinetu ir teisėjo išvedami į apdovanojimą.
- 13 Prašome susipažinti su baseino planu, kuriame parodyta dalyvių sėdėjimo vietos, dalyvių susirinkimo vieta, apdovanojimo vieta, varžybų sekretoriatas, judėjimo kryptys.
- 14 Pirmą pagalbą suteikiama kreipiantis į gelbėtojus, kurie bus prie 25 m baseino.
- 15 Varžybų metu 25 m baseinu naudotis **DRAUDŽIAMA**.

Tikimės supratingumo ir bendradarbiavimo!

VARŽYBŲ INFORMACIJA / REZULTATAI:
www.ltuaquatics.com

Priedas Nr. 1

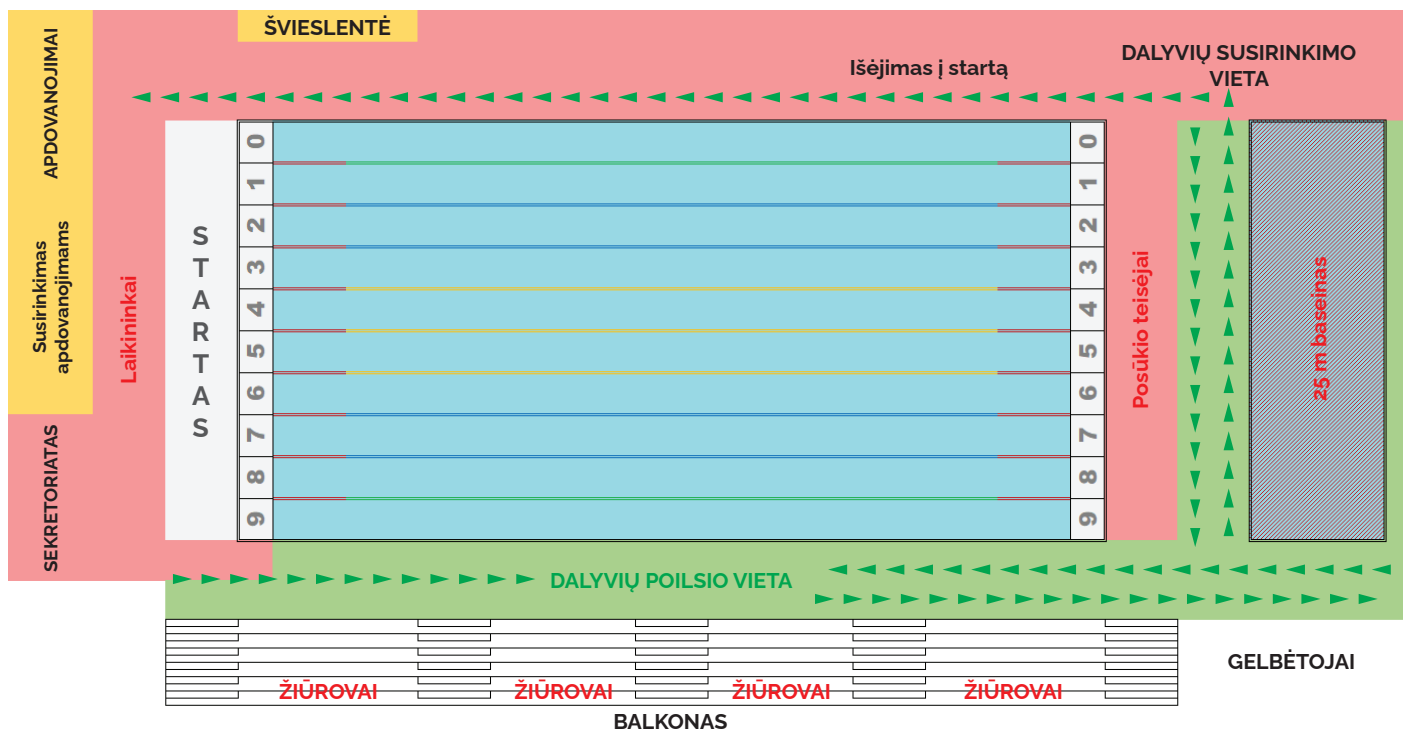
ĮEJIMAS



ATVIROS LIETUVOS PLAUKIMO VASAROS PIRMENYBĖS 2023



Priedas Nr. 2 BASEINO PLANAS



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