

V KSOS Aquathlon, Kraków 09.05.2026 r.

REGULAMIN:

I. ORGANIZATOR:

Gmina Miejska Kraków, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy.

II. SPONSORZY I FIRMY WSPIERAJĄCE:

Rada Rodziców KSOS, Cukiernia Wojciech Wilk,

III. CEL IMPREZY:

1. Wyłonienie zwycięzców V KSOS Aquathlonu w poszczególnych kategoriach wiekowych.
2. Popularyzacja aquathlonu, triathlonu, pływania i biegania.
3. Szukanie i rozwijanie talentów sportowych.
4. Popularyzacja różnych form aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży
5. Promocja działalności Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego.
6. Zwiększenie zainteresowania sportem jako rodzinną formą spędzania wolnego czasu.

IV. TERMIN I MIEJSCE:

1. Termin: sobota, 09.05.2026 r. godzina 9:00
2. Miejsce: KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki Kraków Śródmieście, ul. Francesco Nullo 23, 31-543 Kraków.

Pływanie: Pływalnia KSOS Centrum, długość 25 m, liczba torów: 4.

Bieg: w większości po trawie na terenie obiektów sportowych KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki Kraków Śródmieście.

Szczegółowy plan trasy dostępny będzie najpóźniej 2 dni przed imprezą na stronie www.ksos.pl

V. PRZEPISY TECHNICZNE:

1. Konkurencja pływacka będzie przeprowadzana seriami na czas. Start z wody. Zawodnik na komendę „na *miejsca*” trzyma ręką uchwyt słupka startowego. Dopuszcza się wspólne pływanie serii dziewcząt i chłopców. W konkurencji pływania niedopuszczone są pianki neoprenowe. W

najmłodszej kategorii wiekowej dopuszcza się użycie przyboru wypornościowego – „makaronu”.

2. Konkurencja biegowa zostanie rozegrana seriami/kategoriami wiekowymi ze startu wspólnego w formie biegu przełajowego po pętli ok. 300 m. W przypadku dużej ilości zawodników możliwe będzie rozegranie kilku serii biegu w ramach jednej kategorii wiekowej. W konkurencji biegowej obowiązuje zakaz używania kolców lekkoatletycznych.
3. Wyścig rodzinny (1+1) Każda drużyna musi składać się z jednego dziecka i jednej osoby dorosłej powyżej 18 roku życia. Wyścig będzie przeprowadzany seriami na czas. Składa się z konkurencji pływackiej dla dziecka i konkurencji biegowej dla osoby dorosłej. Po startach indywidualnych dzieci startujące w konkurencji drużynowej pokonują jeszcze raz określony dystans pływacki, zgodny z dystansem sztafety dla danej kategorii wiekowej. Po zakończeniu biegów indywidualnych, osoba dorosła pokonuje odcinek biegowy ze startu wspólnego dla wszystkich drużyn w danej kategorii wiekowej. Czas pływania oraz czas biegu sumują się, tworząc łączny czas drużyny. Zwycięzcą zostaje drużyna, która uzyska najkrótszy łączny czas. Uczestnicy muszą posiadać umiejętność pływania oraz biegania. Każda drużyna musi się zarejestrować na stronie z zapisami i uiścić opłatę startową. W przypadku dużej liczby uczestników, organizator zastrzega sobie prawo podzielenia biegu na serie.
4. Dopuszcza się udział jednego rodzica z więcej niż jednym dzieckiem, pod warunkiem, że dzieci startują w różnych turach (wyścig Rodzinny Mini, wyścig Rodzinny Junior). W takim przypadku rodzic uczestniczy w biegu oddzielnie z każdym dzieckiem. W przypadku, kiedy w jednej turze startuje dwoje dzieci, w sztafecie rodzinnej musi wystartować dwójka dorosłych. Jedno dziecko przypisane jest do jednego dorosłego.
5. Podczas etapu pływackiego i biegowego w wyścigu drużyn obowiązują identyczne przepisy techniczne jak podczas wyścigów indywidualnych.
6. Każdy uczestnik zawodów ma prawo startu w konkurencji indywidualnej i sztafecie rodzinnej.
7. W poszczególnych kategoriach indywidualnych wygrywa zawodnik, który uzyska najkrótszy czas po zsumowaniu wyników dwóch konkurencji

natomiast w konkurencjach drużynowych wygrywa zespół, który po zsumowaniu wyników dwóch konkurencji uzyska najkrótszy czas.

VI. POMIAR CZASU:

1. Ręczny (pływanie),
2. Elektroniczny (bieg),
 - pomiar czasu na biegu dokona firma TIMEKEEPER Piotr Jemioło przy pomocy transponderów (chipów),
 - zawodnik otrzymuje jednorazowy chip wraz z pakietem startowym.

VII. KARA CZASOWA ZA FALSTARTY:

W przypadku falstartu podczas pływania lub biegu zawodnikowi doliczona zostanie do wyniku w danej konkurencji kara czasowa +1 sek.

VIII. DYSTANSE I KATEGORIE WIEKOWE:

Konkurencje i kategorie indywidualne:

1. Dzieci I (Pływanie-25 m., Bieg-300 m.) K 7 (dziewczęta 7–8 lat), M 7 (chłopcy 7-8 lat) - urodzeni w latach 2018-2019
2. Dzieci II (Pływanie-25 m., Bieg-300 m.) K 9 (dziewczęta 9 lat), M 9 (chłopcy 9 lat) – rocznik 2017
3. Dzieci III (Pływanie-50 m., Bieg-600 m.) K 10 (dziewczęta 10 lat), M 10 (chłopcy 10 lat) – rocznik 2016
4. Żacy I (Pływanie-100 m., Bieg-600m.) K 11 (dziewczęta 11 lat), M 11 (chłopcy 11 lat) – rocznik 2015
5. Żacy II (Pływanie- 150 m., Bieg-900m.) K 12 (dziewczęta 12-13 lat), M 12 (chłopcy 12-13 lat) – rocznik 2013-2014
6. Młodzicy (Pływanie- 200 m., Bieg-1200m.) K 14 (dziewczęta 14-15 lat), M 14 (chłopcy 14-15 lat) - rocznik 2011-2012
7. Junior (Pływanie- 200 m., Bieg-1200m.) K 16 (dziewczęta 16-17 lat), M 16 (chłopcy 16-17 lat) - rocznik 2009-2010

Konkurencje i kategorie drużynowe

1. Wyścig Rodzinny Mini – (Pływanie 25 m., Bieg 900 m.) Dzieci I–III (dziewczęta, chłopcy 7-10 lat) - rocznik 2019-2016, dorośli 18+ lat.

2. Wyścig Rodzinny Junior - (Pływanie 100 m., Bieg 900 m.) Żacy I–II, Młodzicy (dziewczęta, chłopcy 11-15 lat) - rocznik 2015-2011, dorośli 18+ lat.

Uwaga: Kategoria Junior (K 16, M 16) nie bierze udziału w konkurencjach drużynowych (sztafetach).

IX. WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach mogą wziąć udział zawodniczki i zawodnicy, którzy:

1. Wypełnią formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej <https://competitions.timckeeper.pl/> oraz zaakceptują wymagane oświadczenia zawarte w regulaminie lub zapiszą się bezpośrednio w biurze zawodów (pod warunkiem niewyczerpania limitu uczestników).
2. Uiszczą opłatę startową.
3. Okażą dokument tożsamości ze zdjęciem w Biurze Zawodów.
4. Osoby niepełnoletnie zapisujące się w biurze zawodów (**nie online**) zobowiązuje się do przedstawienia podpisanego Oświadczenia Rodzica/Opiekuna Prawnego o zdolności dziecka do udziału w zawodach. Wzór Oświadczenia do pobrania na stronie www.ksos.pl
5. Osoba pełnoletnia zapisująca się w biurze zawodów (nie online) zobowiązana jest do wypełnienia Oświadczenie Dorosłego uczestnika zawodów zawierające potwierdzenie znajomości niniejszego regulaminu i jego akceptacji, oświadczenie o zgodzie na wykorzystanie swojego wizerunku do celów promocyjnych aquathlonu organizowanego przez KSOS oraz wykorzystanie danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia imprezy.

WZÓR OŚWIADCZEŃ DO POBRANIA POD REGULAMINEM

X. ZGŁOSZENIA I OPLATA STARTOWA:

8. Elektroniczne: do dnia 5 maja 2026 r. przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej: <https://competitions.timckeeper.pl/register>. W przypadku wyczerpania limitu zapisy elektroniczne zostaną wstrzymane wcześniej. Po zakończeniu rejestracji on-line, uczestnik powinien

dokonać opłaty startowej za pomocą elektronicznego systemu płatności Dotpay, co gwarantuje pojawienie się na właściwej liście startowej.

9. W Biurze Zawodów w dniu 09.05.2026 r. godz. 8.00 – 8.30 - budynek KSOS Międzyszkolny Basen Pływacki Kraków Śródmieście (pod warunkiem niewyczerpania limitu zgłoszeń).

XI. LIMIT ZGŁOSZEŃ:

Konkurencje indywidualne **150** zawodników. Decyduje kolejność zgłoszeń i dokonanie opłaty startowej.

Konkurencje drużynowe **30 drużyn po 15** w każdej kategorii. Decyduje kolejność zgłoszeń i dokonanie opłaty startowej.

XII. OPŁATA STARTOWA:

3. Konkurencje indywidualne:
 - 45 zł. do 5 maja (płatność elektroniczna poprzez system zapisów Tpay na stronie internetowej <https://competitions.timekeeper.pl/>)
 - 50 zł w biurze zawodów (gotówka) – brak gwarancji pełnego pakietu startowego.
4. Konkurencje drużynowe:
 - 15 zł. do 5 maja (płatność elektroniczna poprzez system zapisów Tpay na stronie internetowej <https://competitions.timekeeper.pl/register>)
 - 20 zł w biurze zawodów (gotówka) – brak gwarancji pełnego pakietu startowego.
5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

XIII. PAKIET STARTOWY:

1. Pakiet startowy otrzymuje zawodnik w obecności opiekuna ustawowego w Biurze Zawodów po przedstawieniu dokumentu tożsamości ze zdjęciem.
2. Zawodnik w pakiecie startowym otrzymuje: numer startowy i 4 agrafki, chip na bieg, bon żywieniowy na posiłek regeneracyjny, upominek z logo organizatora.
3. Na mecie biegu każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal.
4. Nie ma możliwości odbioru pakietu startowego po zakończeniu imprezy.

5. W przypadku zapisu w biurze zawodów uczestnik może nie posiadać pakietu startowego.

XIV. NAGRODY:

1. Za miejsca I-III w kategoriach wiekowych i w drużynach medale i drobne nagrody rzeczowe.
2. W każdej kategorii wiekowej spośród uczestników zajęć programowych w KSOS takich jak (z wyłączeniem kat. Junior K16, M16):
 - Pływanie dla dzieci krakowskich szkół
 - Gimnastyka i pływanie korekcyjne
 - Tenis ziemny
 - Tenis stołowy
 - Badminton
 - Cross Kid
 - Fitness
 - Rolki
 - Judo
 - Taniec towarzyski
 - Szachy

Miejsca I-III nagradzane będą medalem i drobnymi nagrodami rzeczowymi.

XV. ORIENTACYJNY PROGRAM ZAWODÓW:

Szczegółowy program zawodów będzie podany po zatwierdzeniu listy startowej.

1. Pływanie – konkurencje będą rozegrane od najdłuższych do najkrótszych (200, 150, 100, 50, 25 m). Część pływacka będzie podzielona na dwie tury wg kategorii wiekowych. Na zakończenie każdej tury przeprowadzana będzie konkurencja drużynowa - sztafeta rodzinna.
 - A. I Tura zawodników (dotyczy kategorii: K16, M16, K14, M14, K12, M12, K11, M11) zawodnicy urodzeni w latach 2009 – 2015.
 - godz. 8.00-8.30 – odbiór pakietów startowych.
 - godz. 8.20-8.45 – możliwość przeprowadzenia rozgrzewki pływackiej,
 - godz. 8.55 oficjalne otwarcie zawodów dla I Tury

godz. 9.00 – 9.40 - rozegranie wyścigów I Tury (200, 150, 100 m.)
godz. 9.40 – 10.00 - rozegranie wyścigów drużynowych (100 m.)
godz. 10.15 – opuszczenie szatni pływalni przez zawodników I Tury

B. II Tura zawodników (dotyczy kategorii: K10, M10, K9, M9, K7, M7)
zawodnicy urodzeni w latach 2016 – 2019.

- godz. 9.30-10.00 odbiór pakietów startowych,
godz. 10.10–10.25 obowiązkowa rozgrzewka na sali gimnastycznej przed II Turą pływacką,
godz. 10.40 - oficjalne otwarcie zawodów dla II Tury
godz. 10.45–11.10 – rozegranie wyścigów II Tury (25, 50 m).
godz. 11.10 – 11.25 - rozegranie wyścigów drużynowych (25 m.)
godz. 11.40 – opuszczenie pływalni przez zawodników II Tury pływania
2. **Bieg - godz. 12.00 -13.30 – rozegranie konkurencji biegu od najdłuższych dystansów do najkrótszych konkurencje indywidualne**
Bieg - godz. 13.30-14.00 – rozegranie konkurencji biegu od najdłuższych dystansów do najkrótszych konkurencje drużynowe.
 3. **Ceremonia dekoracji zwycięzców – godz. 14.15**

XVI. WYNIKI:

Wyniki zawodów będą opublikowane na stronie internetowej <https://competitions.timekeeper.pl/> oraz na tablicach informacyjnych podczas zawodów.

XVII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Organizator zastrzega sobie wcześniejsze udostępnienie zapisów dla uczestników zajęć programowych Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego.
2. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Uczestnik zawodów winien stosować się do wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.
4. Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać chip przymocowany do buta oraz numer startowy przypięty z przodu do koszulki.

5. Uczestnik startuje wyłącznie na swoją odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Zaleca się przeprowadzenie odpowiednich badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego.
6. Organizator zapewnia opiekę Ratownika Medycznego podczas trwania imprezy.
7. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.
8. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony lub poza wyznaczoną trasą, zostaną zdyskwalifikowani.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach w regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej.
10. W sprawach nieokreślonych regulaminem, komunikatami oraz innymi przepisami decyzje podejmie: Kierownik Zawodów i Sędzia Główny.
11. Pisemne protesty należy zgłaszać do Sędziego Głównego Zawodów do godz. 14.10.
12. Aktualności dotyczące V KSOS Aquathlonu prosimy sprawdzać na stronie internetowej www.centrum.ksos.pl/aktualności/ oraz Facebooku. Pytania prosimy kierować na adres e-mail: aquathlon@ksos.pl.
13. Podczas zawodów KSOS Aquathlon będą robione zdjęcia oraz nagrania.
14. Informujemy, iż zdjęcia i nagrania stanowią prawa autorskie KSOS i wykorzystywane są tylko do promocji własnej.
15. Zdjęcia z przebiegu zawodów zostaną umieszczone na stronie KSOS www.ksos.pl oraz facebook.
16. Podstawą przetwarzania danych osobowych w postaci wizerunku jest realizacja celów szczegółowych podanych powyżej w związku z art. 6 lit. f RODO
17. Wszelkie zastrzeżenia dotyczące wykorzystania wizerunku można zgłaszać do organizatora imprezy biegowej.

18. Przyjęcie numeru startowego oznacza akceptację niniejszego Regulaminu

XVIII. DANE OSOBOWE – KLAUZULA INFORMACYJNA „AQUATHLON 2026”

- 1) Administratorem Państwa danych osobowych jest Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów, z siedzibą al. Powstania Warszawskiego 6, 31-541 Kraków w Krakowie.

- 2) Celem przetwarzania danych osobowych jest realizacja usług związanych z organizacją zawodów „AQUATHLON 2026”.

- 3) Informujemy, że:
 - Mają Państwo prawo do żądania od administratora dostępu do Swoich danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania oraz prawo do przenoszenia danych. Jeżeli przetwarzanie danych odbywa się wyłącznie na podstawie zgody to mają Państwo prawo w dowolnym momencie wycofać udzieloną zgodę, przy czym jej wycofanie nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie tejże zgody przed jej wycofaniem.
 - Dane osobowe będą przechowywane przez okres wynikający z przepisów prawa, w szczególności ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
 - Państwa dane będą przetwarzane do chwili realizacji celu, a następnie przechowywane w składnicy akt KSOS przez okres 5 lat.

- Mają Państwo prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
- Podanie danych osobowych wymaganych przepisami prawa jest warunkiem realizacji usług świadczonych przez naszą jednostkę.
- Konsekwencją niepodania danych wymaganych przepisami prawa jest brak możliwości świadczenia przez naszą jednostkę usług.
- Państwa dane osobowe będą przetwarzane na podstawie przepisów prawa, a w szczególnych przypadkach - na podstawie Państwa zgody, w związku z art. 6 ust. 1 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych - w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO).

4) Dane kontaktowe Inspektora Ochrony Danych: Anna Borowczak adres e-mail: inspektor4@mjo.krakow.pl

Sędzia Główny – Małgorzata Lipowska