LUBELSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK PŁYWACKI

# PROGRAM
# WOJEWÓDZKIEJ LIGI DZIECI I MŁODZIKÓW 2026

| Runda | Konkurencje 10, 11, 12 lat* |
|---|---|
| I runda | 25 NN C, 50 D, 100 K, 200 C |
| | 4 x 50 C K/M |
| II runda | 25 NN G, 50 K, 100 C, 200G |
| | 4 x 50 C MIX, 4 x 50 ZM MIX |
| III runda | 25 D, 50 C, 100 G, 200 K |
| | 4 x 50 ZM K/M |
| IV runda | 25 NN K, 50 G, 100 C, 200 ZM |
| | 6 x 50 C K/M |
| V runda – FINAŁ | 25 NN D, 50 C, 100 ZM, 200 C / 400 C |
| | 4 x 50 C K/M |

*) konkurencje dla wszystkich zawodników są takie same, każdy zawodnik ma prawo startu tylko w dwóch wybranych konkurencjach indywidualnych i jednej sztafecie, poza 200 C / 400 C w V rundzie, gdzie konkurencje są rozdzielone w zależności od roczników – opis poniżej.

25 NN C – 25 m dowolna praca nóg w położeniu na piersiach – zawodnicy startują z wody jedną ręką trzymając się ściany, a w drugiej ręce trzymając deskę; praca ramion (pociągnięcie) jest niedozwolona w żadnym momencie, wypuszczenie deski z ręki jest niedozwolone w jakimkolwiek momencie; zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie do ściany końcowej w dowolny sposób.

25 NN G – 25 m dowolna praca nóg w położeniu na grzbiecie – zawodnicy startują z wody; praca ramion (pociągnięcie jedną lub obiema rękami) jest niedozwolona w żadnym momencie, zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała w położeniu na grzbiecie, podczas dystansu niedozwolona jest zmiana położenia ciała z grzbietu na piersi.

25 NN K – 25 m praca nóg do stylu klasycznego w położeniu na piersiach – zawodnicy startują z wody jedną ręką trzymając się ściany, a w drugiej ręce trzymając deskę; praca ramion (pociągnięcie) jest niedozwolona w żadnym momencie, wypuszczenie deski z ręki jest niedozwolone w jakimkolwiek momencie; zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie do ściany końcowej w dowolny sposób.

25 NN D – 25 m delfinowa praca nóg w położeniu na grzbiecie – zawodnicy startują z wody; praca ramion (pociągnięcie jedną lub obiema rękami) jest niedozwolona w żadnym momencie, zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała w położeniu na grzbiecie, podczas dystansu niedozwolona jest zmiana położenia ciała z grzbietu na piersi.

Sztafeta 6 x 50 C K/M – prawo startu mają 2 zawodniczki/zawodnicy 10 letni, 2 – 11 letni, 2 – 12 letni w kolejności roczników od najmłodszego do najstarszego.

200 C / 400 C – konkurencja tylko dla określonych roczników: 200 C dla zawodniczek/zawodników 10 i 11 letnich, 400 C tylko dla zawodniczek/zawodników 12 letnich.

Wszystkie sztafety rywalizują oddzielnie w swoich rocznikach i są klasyfikowane w swoich rocznikach, poza sztafetą 6 x 50 C K/M – wspólna kategoria wiekowa dla wszystkich roczników.