

## PROGRAM WOJEWÓDZKIEJ LIGI DZIECI I MŁODZIKÓW 2025

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

\*) konkurencje dla wszystkich zawodników są takie same, każdy zawodnik ma prawo startu tylko w dwóch wybranych konkurencjach indywidualnych i jednej sztafecie

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 8 x 50 C MIX – cztery zawodniczki i czterech zawodników w dowolnej kolejności.

Wszystkie sztafety rywalizują oddzielnie w swoich rocznikach i są klasyfikowane w swoich rocznikach