



Projekt współfinansowany ze środków Miasta Krakowa

MAŁOPOLSKIE REGATY KAJAKOWE OTWARCIE SEZONU 2026

1 Konsultacje Kadry Wojewódzkiej MZKaj

Kraków, 18.04.2026 r.

PROGRAM I REGULAMIN IMPREZY

ORGANIZATOR Kolejowy Klub Wodny 1929.
MIEJSCE ul. Księcia Józefa 24a,30-206 Kraków.
CEL IMPREZY Organizacja współzawodnictwa sportowego w dyscyplinie kajakarstwa.
Promocja kajakarstwa w Krakowie. Inauguracja sezonu kajakowego.

UCZESTNICTWO

1. Zgłoszenia zawodników przyjmowane będą ostatecznie podczas odprawy kierowników ekip w dniu zawodów.
2. W regatach mogą uczestniczyć zawodnicy wszystkich kategorii wiekowych – członkowie klubów zrzeszonych w Polskim Związku Kajakowym lub Okręgowym Związku Kajakowym.
3. Każdy zawodnik musi posiadać:
 - aktualne badania lekarskie,
 - ubezpieczenie NNW,
 - kartę pływacką lub potwierdzoną umiejętność pływania.
4. Zawodnicy w kategorii dzieci i młodzików mają obowiązek startu w kamizelkach asekuracyjnych.
5. Sprzęt sportowy musi być bezwzględnie niezatapialny.
6. Numery startowe zapewnia organizator.
7. Regaty rozgrywane będą zgodnie z regulaminem Polskiego Związku Kajakowego.
8. Zawodnicy zajmujący miejsca I–III otrzymają medale.

PROGRAM IMPREZY

- 10:00 – Odprawa kierowników ekip
- 10:30 – Odprawa sędziowska
- 11:00 – Start zawodów (konkurencje na wodzie, sprawdziany uzupełniające – bieg, siła)
- 14:30 – Uroczyste zakończenie imprezy i wręczenie medali

KONKURENCJE NA WODZIE

DZIECI

T-1 200 m dziewcząt i chłopców

K-1, C-1 500 m dziewcząt i chłopców

MŁODZICY

K-1 2000 m młodziczek

K-1 2000 m młodzików

C-1 2000 m młodzików i młodziczek

JUNIOR MŁODSZY

K-1 2 × 2000 m junierek młodszych

K-1 2 × 2000 m juniorów młodszych

C-1 2 × 2000 m junierek młodszych

C-1 2 × 2000 m juniorów młodszych

JUNIOR

K-1 2 × 2000 m junierek

K-1 2 × 2000 m juniorów

C-1 2 × 2000 m junierek

C-1 2 × 2000 m juniorów

SENIOR

K-1 2 × 2000 m senierek

K-1 2 × 2000 m seniorów

C-1 2 × 2000 m seniorów

MASTERS

K-1, C-1 – 500 m

SPRAWDZIANY UZUPEŁNIAJĄCE

SPRAWDZIAN BIEGOWY

1000 m – dzieci

1500 m – młodzicy, juniorzy młodsi, juniorzy

SPRAWDZIAN SIŁY

mięśnie brzucha – max powtórzeń w 30 sek.

zwis na drążku – czas maksymalny

dociąganie (50% masy ciała) – max powtórzeń w 2 min.