

Program Zawodów Mikołajkowych 14.12.2025

Godzina	Etap zawodów	Szczegóły
10:15	Rozgrzewka	Tory 1-4: zawodnicy z roczników zawodnicy Tory 5-6: rodzice przygotowujący się do sztafety
11:00	Uroczyste rozpoczęcie	
11:15	Konkurencja roczniki 2013/2012/2011	75 metrów z przeszkodami 1. 25m: ze skoku na główkę, przepływamy jak najszybciej; na środku basenu przepływamy pod przeszkodą. 2. Po dopłynięciu wychodzimy na brzeg, wkładamy makaron między nogi i skaczemy na nogi do wody. 3. Przepływamy 25m pionowo, jak na "koniu", mijając przeszkodę pod wodą. 4. Po dopłynięciu wychodzimy na brzeg, zostawiamy makaron, wkładamy koszulkę i płyniemy trzeci basen stylem dowolnym, mijając przeszkodę pod wodą. Wyścig kończy się, gdy zawodnik wyjdzie na brzeg.
	Konkurencja roczniki 2016/2015/2014	50 metrów z przeszkodami 1. 25m: ze skoku na główkę, przepływamy jak najszybciej; na środku basenu przepływamy pod przeszkodą. 2. Po dopłynięciu wychodzimy na brzeg, wkładamy makaron między nogi i skaczemy na nogi do wody. 3. Przepływamy pionowo 25m, jak na "koniu", mijając przeszkodę pod wodą. Wyścig kończy się, gdy zawodnik wyjdzie na brzeg.
	Konkurencja roczniki 2018/2017	25 metrów, start dowolny (na główkę, na nogi lub wejście do wody) Zawodnik przepływa na drugą stronę dowolnym stylem (można korzystać z pomocy naukowych, takich jak deska lub makaron). Wyścig kończy się, gdy zawodnik wyjdzie na brzeg.
	Konkurencja sztafeta rodzinna	2x25 metrów 1. Rodzic: startuje z wody i płynie z deską na samych nogach, trzymając deskę oburącz, na brzuchu lub na plecach. Po dotknięciu ściany (ręką lub deską) następuje zmiana sztafetowa. 2. Dziecko: startuje z wody, płynie dowolnym stylem (może korzystać z przyboru naukowego).
Po każdym wyścigu	Wręczenie paczek	Zawodnicy otrzymują paczki od Świętego Mikołaja tuż po zakończeniu wyścigów indywidualnych.