



**XIX. CSONGRÁDI ORSZÁGOS SZENIOR ÚSZÓVERSENY**  
**2026. május 16-17.**  
**CSONGRÁDI GYÓGYFÜRDŐ ÉS USZODA**  
**6640 Csongrád, Dob utca 3-5.**

**2026. 05. 16. szombat**

**2026. 05.17. vasárnap**

**Bemelegítés: 10 órától**

**Bemelegítés: 7.30 órától**

**Versenyszámok: 10.30 órától**

**Versenyszámok: 8.00 órától**

1. 800 m férfi gyors ZARNÓCZ MIHÁLY EMLÉKSZÁM2
2. 800 m női gyors ZARNÓCZ MIHÁLY EMLÉKSZÁM
- Bemelegítés: 12.30-13.15**
- Megnyitó 13.15**
- Remény futamok: 13.30**
- Fogyatékosággal élők 50 m gyors futamai**
- Szenior futamok: 14.00 órától**
3. 50 m férfi pillangó
4. 50 m női pillangó
6. 200 m férfi hát ESZENYI LÁSZLÓ EMLÉKSZÁM
7. 200 m női hát ESZENYI LÁSZLÓ EMLÉKSZÁM
8. 100 m férfi gyors
9. 100 m női gyors
10. 100 m férfi mell
11. 100 m női mell
12. 50 m férfi hát
13. 50 m női hát
14. 200 m férfi vegyes
15. 200 m női vegyes
16. 4x50 m férfi gyorsváltó
17. 4x50 m női gyorsváltó

18. 400 m férfi gyors
19. 400 m női gyors
- Bemelegítés: 9.15-9.45 Futamok: 10 órától**
20. 200 m férfi mell
21. 200 m női mell
22. 50 m férfi gyors
23. 50 m női gyors
24. 100 m férfi hát GYÉMÁNT IMRE EMLÉKSZÁM
25. 100 m női hát GYÉMÁNT IMRE EMLÉKSZÁM
26. 100 m férfi pille
27. 100 m női pille
28. 50 m férfi mell
29. 50 m női mell
30. 200 m férfi gyors
31. 200 m női gyors
32. 4x50 m férfi vegyes váltó
33. 4x50 m női vegyes váltó
34. 4x16 m mix víz alatti úszó váltó

Nevezési határidő:	2026. május 12., (kedd) éjfél
Nevezési díj:	Egyéni számokban: 1500 Ft/fő/versenyszám. Váltó számokban: 2000 Ft/csapat/versenyszám. Mozgáskorlátozottak, fogyatékkal élők és 70 év fölöttiek nevezése, 1 versenyszám díjtalan! <i>Egyéni számokban helyszíni nevezés emelt díj ellenében!!!</i> <b>2000.-ft/versenyszám/fő (csak szombaton 12 óráig, mindkét napra és üres pályákra!!)</b>
Egyéb:	A versenyzők belépése díjtalan, de belépéskor regisztrációhoz kötött!! A fogyatékosággal élő úszók, medenceterbe való bejutásának segítségkérését, az információs sátonnál jelezzék!!

<b>A verseny célja:</b>	A szenior úszás népszerűsítése. A hazai és nemzetközi sportbarátság ápolása. Az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés a rendszeres úszás gyakorlásával, sportolásra, mozgásra ösztönzéssel. Fogyatékosággal élő úszók versenyzésének biztosítása.
<b>A verseny résztvevői:</b>	Minden 25 évnél idősebb versenyző, aki a megadott határidőig a nevezését leadta írásban, nevezési díját befizette. Sportorvosi vizsgálat ajánlott, mindenki saját felelősségére indulhat a versenyen.  A helyszínen vérnyomásmérésre és vércukor- és koleszterinszint meghatározásra lesz lehetőség, állapotfelmérés, kockázatbecslések.
<b>Korcsoportok:</b>	A magyar és a nemzetközi szabályok alapján, 25 év felett, 5 évenként, I-XV korcsoport. Váltók esetén összeletkor, 100 év felett, I-VI korcsoport Minden versenyző csak a saját korcsoportjában versenyezhet. Váltók tagjai csak egyazon egyesület tagjai lehetnek!!!
<b>Nevezés- díjfizetés:</b>	E-mailben, a <a href="mailto:csongradseniorok@gmail.com">csongradseniorok@gmail.com</a> címre, az alábbi linkről letölthető <a href="http://www.dszuk.hu/26csongrad/verseny.htm">http://www.dszuk.hu/26csongrad/verseny.htm</a> excel tábla kitöltésével. Nevezési határidő: <b>2026. május 12., (kedd) , éjfél</b> <b>Nevezési díj fizetés átutalással, az alábbi számlaszámra vagy helyszíni fizetéssel!!</b> , melyet kérünk a nevezéssel együtt jelezni!! Nevezési díjat nem tudunk más versenyzőre átruházni, visszafizetni.  <b>Átutalási számla: MBH Bank 57200048-10035261-00000000</b>  A határidő után érkezett lemondások esetén a költségeket ki kell fizetni!
<b>Grill Party</b>	<b>Az első versenynapon 16 órától PIZZAPARTY</b> Helye: Csongrádi Gyógyfürdő és Uszoda A pizza mellé, üdítőt vagy csongrádi bort vagy sört lehet választani! <b>Helyben, kemencében sült, olasz pizza: 4.000 Ft/db</b> <b>A pizzarendelést, a nevezéssel együtt, külön megrendelő lapon kérjük leadni, mely a <a href="http://www.senior.csongrad.hu">www.senior.csongrad.hu</a> oldalról letölthető!!</b>
<b>Díjazás:</b>	Versenyszámonként, korcsoportonként és nemenként, az első három helyezett éremdíjazásban részesül. Az emlékfutamok nemzetközi pontrendszer alapján számított győztesei különdíjat kapnak.
<b>Szállás lehetőségek</b>	Az <a href="http://www.csongrad.hu">www.csongrad.hu</a> oldalon ill. a <a href="https://varunkcsongradon.hu/#">https://varunkcsongradon.hu/#</a> A szállásrendelés egyénileg intézendő!!!
<b>Információ, bővebb felvilágosítás:</b>	Gergely Ildikó: +36 30 5069706 telefonszámon vagy a <a href="mailto:csongradseniorok@gmail.com">csongradseniorok@gmail.com</a> e-mail címen

Csongrád, 2026. április 11.

Gergely Ildikó Márta egyesületi elnök